保証とアフターサービス

■保証書（別添付）
※保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受け取りください。
※内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間	お買上げ日から１年です

■補修用性能部品の保有期間
※当社は、このIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打ち切り後、６年保有しています。
※補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は
※お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」（別紙一覧表）にご相談ください。

■修理を依頼されるときは
「故障かな？と思ったら」(P.34、35)にしたがってお調べください。なお不具合があるときは、必ず専用回路のブレーカーを「切」にしてからお買上げの販売店にご連絡ください。

◎保証期間中は
修理に際しては、保証書をご提示ください。保証書の規定にしたがって、販売店が修理させていただきます。

◎保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は
技術料 ＋ 部品代（＋出張料金）などで構成されています。

◎修理部品は
部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

■廃棄処分について
廃棄処分の際は必ず専門業者に依頼してください。

仕　様

項目		仕様
電源		単相200V（50-60Hz共用）
消費電力		5800W　※4800Wと切り替え式
	右IHヒーター	2500W
	左IHヒーター	2500W
	ラジエントヒーター	1200W
	グリル（シーズヒーター）	上ヒーター1200W　下ヒーター800W
本体大きさ		幅599×奥行557×高さ231(㎜)
グリル大きさ	庫内寸法	幅333×奥行296×高さ107(㎜) グリルあみから上ヒーターまでの高さ　最大60(㎜)
	グリルあみ寸法	幅300×奥行245（㎜）
質量（重さ）		約21㎏
ヒーター切り替え		中央ヒーターとグリルの切り替え
電源コード		3.5㎟　3芯　キャブタイヤケーブル
電源プラグ		２極　接地極付　250V　30A

愛情点検

長年ご使用の場合は点検をぜひ！　熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合により部品劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●トッププレートにヒビが発生した。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため、専用ブレーカーを「切」にしてから必ず販売店にご相談ください。

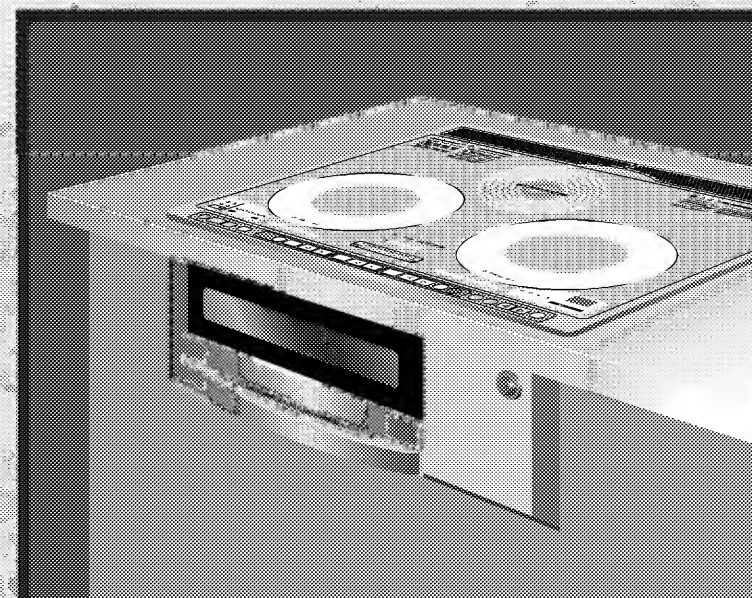
三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

ZT790Z655H01A

MITSUBISHI

三菱 IH クッキングヒーター

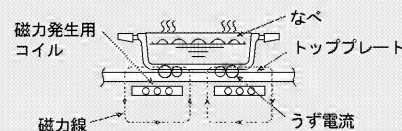
取扱説明書 家庭用

形名 **CS-G3203BS**
CS-KMG03BS

●ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受け取りください。
●取扱説明書・保証書は大切に保存してください。
●添付別紙の「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内」は、大切に保存してください。
●お客様ご自身では据付けないでください。
（安全や機能の確保ができません。）

●この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

特長

IH（電磁誘導加熱）とは

トッププレートの下の磁力発生用コイルに電流が流れると磁力線が発生し、その磁力線によってなべ底にうず電流が発生します。そのうず電流となべ底との電気抵抗によってなべ底自体が発熱します。

安全機能について

すべてのヒーターに対応

■切り忘れ防止自動停止機能
切り忘れても最終操作後から約45分が過ぎると、ブザーが鳴り自動的にヒーターが切れます。
（グリルは加熱がスタートしてから約20分後。）

■チャイルドロック機能
チャイルドロックを設定すると、すべてのヒーターが使えなくなります。

■地震感知機能
地震が発生して地震感知機能がはたらくと、すべての動作が自動的に停止します。（約震度5以上の場合）

IHヒーター・ラジエントヒーターに対応

■高温注意ランプ表示
トッププレートが熱い間は高温注意表示をします。
※各ヒーターの火力表示ランプの中央（2つ）が赤く点灯します。

IHヒーターに対応

■なべなし自動停止機能
なべを置かなかったり、はずしたままにすると、約1分後に自動的にヒーターが切れます。

■温度過昇防止機能
なべ底が高温になり過ぎると、自動的に火力をコントロールします。
（特に炒め物などの予熱時などにはたらくことがあります。）
※温度が下がると自動的に加熱し始めます。
※空焼きなどの異常時には加熱を停止します。

ラジエントヒーターに対応

■ラジエントロック機能
ラジエントヒーターだけを使えないようにロックします。

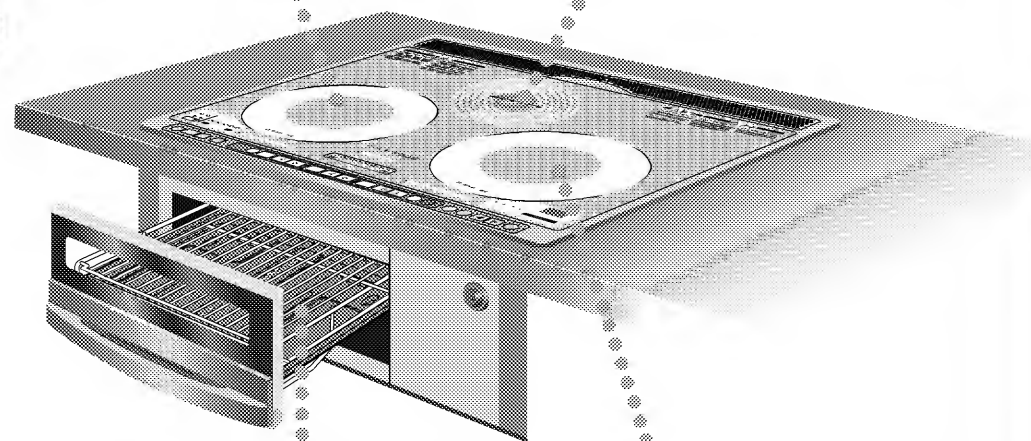
左IHヒーター　2500W

揚げ物機能　油温度調節機能で設定温度にすばやく復帰します。
揚げ物がカラッとおいしく揚がります。

タイマー　1分~5時間までセットできます。
※揚げ物機能には使えません。

ラジエントヒーター　1200W

ＩＨヒーターで使えないなべが使えます。
また、付属の焼きあみを使えば、「あぶる」調理ができます。

タイマー　1分~5時間までセットできます。

(ワイドグリル)（両面焼き）2000W

大きな庫内は、幅30cm、奥行き24cm、最大高さ6cmまで入ります。
水をはらないので、魚をこんがり焼き上げます。また、パイ皿・キッシュ皿などを使えばオーブン感覚でメニューの幅が広がります。

自動焼き　「姿焼」「切身」「小魚」「つけ焼き」からメニューを選ぶとを自動で焼きます。
※手動で焼くこともできます。

タイマー　1分~25分までセットできます。
※自動焼きには使えません。

右IHヒーター　2500W

湯沸し機能　お湯が沸き始めると、火力を落としてカルキをとばします。
その後自動的にヒーターが切れます。

揚げ物機能　油温度調節機能で設定温度にすばやく復帰します。
揚げ物がカラッとおいしく揚がります。

タイマー　1分~5時間までセットできます。
※揚げ物機能や湯沸し機能には使えません。

この取扱説明書では次のように表します。
●操作手順は……………… 1 2 3
●表示ランプの点灯は……………… ●
●表示ランプの点滅は……………… ✳ や ✳
●表示ランプの色は………… 赤：■　青：■　ピンク：■　消灯：□

もくじ

お料理のページ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの
注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

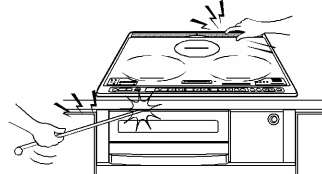
禁　止	接触禁止	水かけ禁止
分解禁止	指示にしたがう	

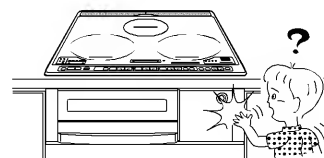
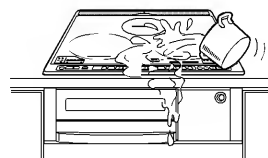
⚠警告

分解・改造・修理はしない
火災・感電・けがの原因。
修理は販売店またはお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

分解禁止

吸気口、排気口やすき間に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない 吸気口、排気口に指を入れない
火災・感電・けがの原因。

禁止

子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
感電・けが・やけどの原因。
※使用後は、触れたりあたらないようにグリル扉を閉める。

禁止

本体に水をかけない
漏電・ショート・火災・感電の原因。

水かけ禁止

⚠警告

可燃物を近づけない
火災・やけどの原因。
※新聞・雑誌・ふきんなど燃えやすいものをトッププレートの上や吸気口・排気口の上に置かない。

禁止

トッププレートの上に、缶詰、アルミホイル、ボンベおよびカセットコンロやその他の電気製品などを置かない
誤って加熱した場合、火災・爆発・やけどなどの原因。

禁止

ラジエントヒーターの上になべ・焼きあみ以外の物を置かない
火災の原因。

禁止

使用後は電源スイッチを「切」にする
火災の原因。
※長期不在のときは、ブレーカーを「切」にする。

スイッチを「切」にする

高温注意ランプ表示が点灯中はトッププレート、その周辺の金属部に触れない
高温のためにやけどの原因。
※高温注意ランプ表示が消えてもすぐには触らない。
※本体周辺（キッチン天板部分）が温かくなるので、生鮮食品等を長時間置かない
（鮮度が落ちることがある。）

接触禁止

揚げ物調理について

揚げ物調理中はそばを離れない
油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因。
※炒め物、焼き物など油を使う調理をするときもそばを離れないで、加熱しすぎないよう火力調節をする。

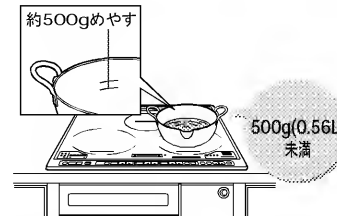
離れない

ラジエントヒーターで揚げ物調理をしない
油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因。

禁　止

付属の天ぷらなべを使う 底が変形していない平らななべを使う IHヒーターの揚げ物キーを使う
底に凸凹やそりのあるなべを使ったり、揚げ物キーを使わないと、油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因。

付属の天ぷらなべとIHヒーターの揚げ物キーを使う

油の量は500g（0.56L）未満では調理しない
油の量が少ないと油の温度が上がりすぎて火災の原因。

禁　止

天ぷらなべはIHヒーターの中央に置く
油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因。

付属の天ぷらなべはIHヒーターの中央に置く

安全のために必ずお守りください　（つづき）

⚠注意

本体前方に物を置かない

火災の原因。

禁止

トッププレートに衝撃を加えない

万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作・感電の原因。
※このような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。
※トッププレートの上にのったり、物を落としたりしない。

禁止

ラジエントヒーターの上に直接食材をのせて焼かない

発火・異常動作の原因。

禁止

IH ヒーターの上に下記の物を置いたまま通電しない

・吸・排気カバー　・スプーンなどの金属製小物
・グリル受け皿

加熱してやけどの原因。

禁止

なべを不安定な状態で使用しない

トッププレートのふちに乗り上げた状態で使うと、本体損傷や落下などにより、けが・やけどの原因。

禁止

排気口や吸気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない

本体内部が加熱して火災・やけどの原因。

禁止

心臓用ペースメーカーをお使いの方が、本製品をご使用される場合は、心臓用ペースメーカーの取扱説明書および担当医師の指示に従う

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがある。

医師と相談

アルミ製レトルトパックなど、なべ以外のものを加熱しない

破裂してけがをしたり赤熱してやけどの原因。

禁止

IH ヒーターでアルミ製容器（うどん等が入った簡易なべ）を加熱しない

容器が赤熱したり、穴があいてやけどの原因。

禁止

なべなどの下に紙などを敷かない

なべの熱で紙がこげるなどの原因。

禁止

空だきをしたり、加熱し過ぎない

なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因。
なべのそり、変形、トッププレートの破損の原因。

禁　止

水をかけたり、火気を近づけたりしない。

感電・漏電の原因。

禁　止

調理以外の目的で使用しない

火災の原因。

禁　止

使用中・使用後しばらくはグリル扉とその周辺の金属部やなべに触れない

高温のためにやけどの原因。
※なお、高温注意ランプ表示はトッププレートのヒーター部用のため、グリル扉とその周辺の金属部やなべが高温の場合でも点灯はしないので注意する。

接触禁止

お手入れは冷えてから行う

やけどの原因。

⚠注意

揚げ物調理について

他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使用しない

油温度調節機能がはたらかず、異常加熱し火災の原因。

禁止

油煙が多く出たら電源スイッチを「切」にする

油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因。

スイッチを切る

揚げ物調理中は飛び散る油に注意する

油が飛び散ってやけどの原因。
※油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできる。
（→P. 42「油の飛び散りを少なくするために」）

油に注意

揚げ物調理中は中央ヒーターを使わない

揚げ物調理中に飛び散った油が通電中のラジエントヒーターにつくと発火・火災の原因。

禁止

グリル調理について

使用中は本体から離れない

調理物が発火して火災の原因。

離れない

必要以上に加熱しない

加熱しすぎると発火の原因。

禁　止

グリル受け皿に水は入れない

グリル庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因。

禁　止

グリル扉を引き出したときに、上から強い力を加えない

グリル扉やグリル受け皿が落下してけがをしたり器具を破損する原因。

禁　止

グリル用の小石などは使わない

発煙・発火・やけどの原因。

禁　止

吸・排気カバーの上に物を置かない

グリル取っ手が熱くなり、やけどの原因。
また、本体内部の温度が上がり、故障の原因。

禁　止

使用後は必ずお手入れする
グリル受け皿やグリルあみ等についた油分は残さず洗い落とす

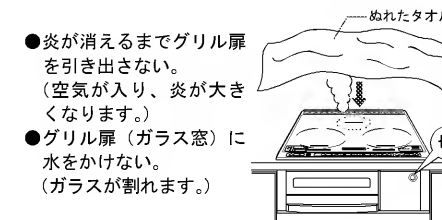
お手入れする

続けて焼くときは、グリル受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く

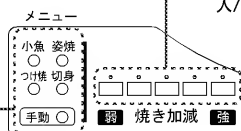
グリル受け皿等に調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因。
※グリル受け皿にアルミホイルを敷くとお手入れが簡単です。
（アルミホイルのセットのしかた→P.22「準備」）

調理物が発煙・発火した場合はすぐに電源スイッチを切り、次の手順で消火する

①電源スイッチを切る
②吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このときグリル扉の周囲から煙が出ます。

指示にしたがう

●炎が消えるまでグリル扉を引き出さない。
（空気が入り、炎が大きくなります。）
●グリル扉（ガラス窓）に水をかけない。
（ガラスが割れます。）

操作部のなまえとはたらき

上面操作部/表示部

お願い

●表示部、火力表示ランプ、操作部の上に高温のなべ等を置かないでください。（損傷の原因。）

お知らせ

●火力設定時、最小最大火力と基準火力（＊）でブザーが鳴ります。
基準火力ではブザーが長めに鳴るので、火力調節のめやすになります。

（＊）基準火力
- 左右IHヒーター……「4」
- 中央ヒーター……「3」
- グリル手動……「中」（中央）

次の場合、キーを押すごとにブザーが鳴ります。
基準のところではブザーが長めに鳴ります。
（基準）
- グリルメニュー選択……「姿焼」
- グリル自動の焼き色調節……「中」（中央）
- 揚げ物の油温度設定……「180」℃

各部のなまえ

本　体

中央ヒーター
ラジエントヒーター　1200W

排気カバー（排気口）
グリルの排気が出ます。

右ＩＨヒーター
2500W

左IHヒーター
2500W

吸気カバー（吸気口）

凸マーク（４カ所）
目の不自由な方のために
設けています。
（なべを置く位置のめやす）

トッププレート

外枠

グリル
シーズヒーター
上1200W
下800W

上面操作部

前面操作部

グリルあみ

グリル扉

グリル受け皿

受け皿枠

グリル取っ手

パッキン
※パッキンは消耗品です。次のような場合は交換が必要です。

①柔軟性がなくなった
②ひびが入り、さけた
③グリル扉の周辺から煙が多く出るようになった

交換については、お買い上げの販売店にお問い合せください。
［追加購入するとき］
品番：M26 555 054H
品名：パッキン

グリルあみをセットするとき、向きに注意する。

奥　側

手前側

このバーより手前は、焼き色がうすくなります。調理物はバーより奥側へ置いてください。

※グリルあみは消耗品です。塗装がいたんだ場合は、お買い上げの販売店にお問い合せください。

［追加購入するとき］
品番：M26 555 349
品名：グリルあみ

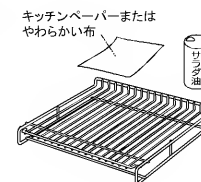
付属品

天ぷらなべ［1個］	焼きあみ［1枚］
［追加購入するとき］ 品番：M26 544 340TN 品名：天ぷらなべ	中央ヒーターの上にのせて、あぶる調理などに使う。

ご使用の前に

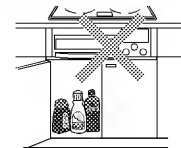
■グリルあみをご使用の前に〔初回のみのお願い〕

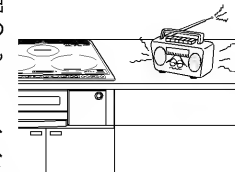
使いはじめる前に、水洗いして（乾燥させてから）サラダ油など食用油を塗ってください。
（グリルあみに調理物がこびりつくのを防ぎます。）

1. 水洗いをする。	2. キッチンペーパーなどで水分をよくふき取る。	3. サラダ油など食用油をグリルあみ全体に塗る。
※ナイロンたわしなどのかたいものは使わない。 （グリルあみ表面を傷つける原因。） ※研磨材入りの洗剤は使わない。 （グリルあみ表面を傷つける原因。）	※または自然乾燥させてください。	※キッチンペーパーややわらかい布を使う。

■天ぷらなべをご使用の前に〔初回のみのお願い〕

使いはじめる前に、台所用洗剤でよく洗い、一度水を沸騰させます。その熱湯をすててよくふいてから使ってください。

お願い

●キャビネット（本体下側）に調味料・食品などを置かないでください。
（熱による変質の原因。）

●トッププレートの上で、IH ジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わないでください。
（磁力線により本製品が故障する原因。）

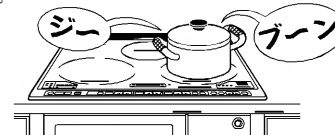
●使用中は磁力線が出ているため、下記のような磁気に弱いものは近づけないでください。
・キャッシュカード、自動改札用定期券、カセットテープなど
（記録が消える恐れがある。）
・ラジオ、テレビなど
（受信障害を及ぼすことがある。）

●トッププレートに酸の強い食品や塩素系の洗剤がついた場合は、すぐにふき取ってください。
（放置すると､トッププレートが変色することがある。）
※酸の強い食品…ジャム、レモン汁、梅を使った食品

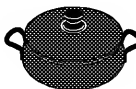
●多量にふきこぼした場合、キャビネット（本体下側）にふきこぼしたものがたれることがあります。この場合、本体とキャビネットのお手入れをしてください。

お知らせ

●３つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Ｗを超えないように、左右ＩＨヒーターの最大火力を自動的に調整します。
このとき、火力が自動的に下がり、火力を上げようと操作してもブザーが鳴って上がりません。

●IH ヒーターの使いはじめに本体内部にある磁力発生用コイルからにおいが出てきますが異常ではありません。ご使用にともない出なくなります。（磁力発生コイル→P.2「IH（電磁誘導加熱）とは」）

●IH ヒーターで調理中に
・なべの種類によっては、「ブーン」や「ジー」などの共振音がしたり、なべが振動することがあります。
・通電を停止せずになべをはずすと「ピン」という短い金属音がすることがありますが、故障ではありません。

●なべ底面やトッププレート面に水や油が付着した状態で使用すると、なべが動いたり回転することがあります。

●グリルの使いはじめに、煙やにおいが出ることがあります。ご使用にともない出なくなります。

●使用中・使用後に、本体内部の温度を下げるため、本体内の冷却ファンが回ります。このとき、グリル扉・前面操作部の上部から排気が出ます。

使えるなべ・使えないなべ

■IH ヒーターは、材質やなべ底の形状によって使えるなべと使えないなべがあります。
財団法人 製品安全協会の [SIH] [SCH] [SCH・IH] マークのあるなべをお使いください。[SIH] [SCH] [SCH・IH] マークのないなべを使うと、「ブーン」や「ジー」などの共振音やなべの振動が大きくなります。（なべの共振音・振動 P.11「お知らせ」）

なべの材質

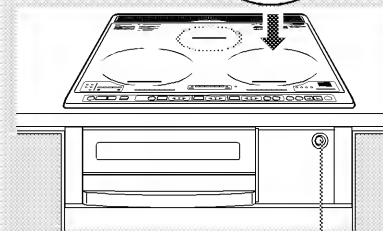
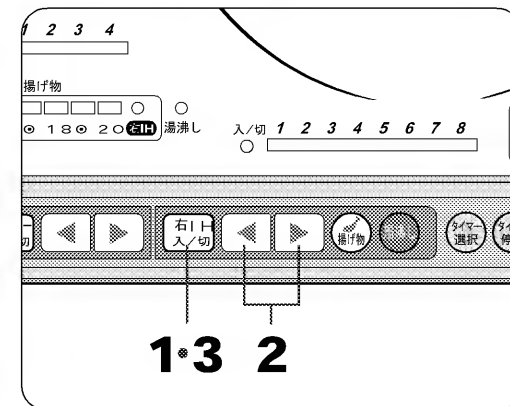
	IH ヒーター		ラジエントヒーター	
■鉄、鋳物、鉄ホーロー	○	●ホーローなべは、空焼きしたり、焦げつかせないようにする。（ホーローが溶けて焼きつき、トッププレート損傷の原因。）	○	●ホーローなべは、空焼きしたり、焦げつかせないようにする。●ホーロー加工された魚焼器・あみは使えない。（ホーローが溶けて焼きつき、トッププレート損傷の原因。）
■ステンレス 18－0 ※磁石がよくつく。	○		○	
■ステンレス 18－8 18－10	△	●火力が弱くなる。●厚さ 1 mm以上のものは、使えない場合がある。	○	
■多層なべ	△	●火力が弱くなったり、使えないものがある。※多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が 18-0 ステンレスのものは使える。	○	
■陶磁器（土なべなど）	×	「IH ヒーターで使える」と表示している土なべでも、形状によっては使えない。	△	●土なべの底に脚があるものは、加熱できない。●土なべの底がすれると、トッププレートを傷つける。
■銅、アルミ	×	使えない	○	
■耐熱ガラス	×	使えない	△	●超耐熱ガラス製なべ以外は使えない。（割れることがある。）

なべの形状

IH ヒーター		ラジエントヒーター	
○	■底が平らで、底の直径が 12 ～ 27cm のもの ● 27cm 以上のものは、なべの側面に熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがある。	○	■底が平らで厚手のもの
×	■底に約 3 mm以上のそりや脚があるもの ■底の丸いもの（中華なべなど） ■底の直径が 12cm 未満のもの	×	■底に約 3mm 以上の凹凸があるもの ●ラジエントヒーターの温度調節機能がはたらき、ヒーターが赤くなったり消えたりするため調理が上手にできない。

お知らせ
●底のうすいものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。
●底のうすいものや底がそっているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。

IH ヒーターで使えるなべの見わけかた

右ＩＨヒーターを使って説明しています。左右ＩＨヒーターのどちらでも見わけられます。

1 [右IH 入/切] を押す

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8
右 IH ヒーターの入／切ランプと火力表示ランプが点灯

2 [◀] [▶]（どちらでもよい）を押す

○ 使えるなべ

右ＩＨヒーター火力表示ランプが点灯。
ヒーターに通電され、なべを加熱します。

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

使えるなべと見わけても、材質や形状によっては火力が弱くなる場合があります。

× 使えないなべ

右ＩＨヒーター火力表示ランプ「2」～「7」が点滅。
なべなし自動停止機能がはたらいて、なべは加熱されません。

約 1 分後にブザーが鳴って、火力表示ランプが青点灯に変わり、自動的に通電が停止します。

3 確認が終わったら [右IH 入/切] を押してヒーターを切る

電源スイッチを「切」にする

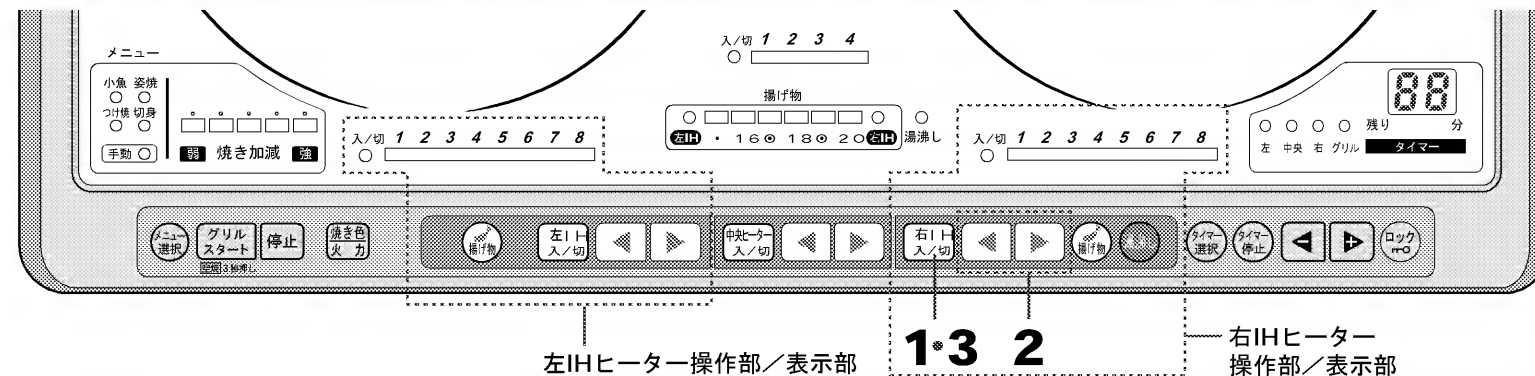
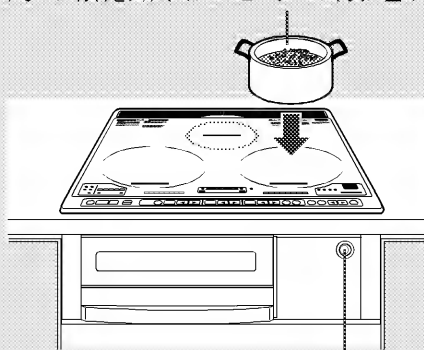
加熱調理をする〈左右IHヒーター〉

右ＩＨヒーターで調理する場合で説明しています。
（左ＩＨヒーターも同じです。）

左IHヒーター操作部／表示部

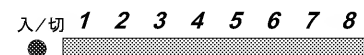
1・3　2

右IHヒーター
操作部／表示部

準　備

⚠注意

●少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにして加熱しすぎないようにご注意ください。
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因。）

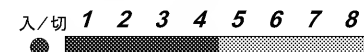
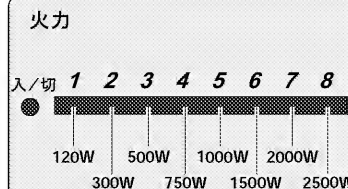
●みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、火力は弱めにしてかき混ぜながら行ってください。（強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそやカレーが突然噴き上がったり、なべがとび上がることがあります。（やけどの原因。）

1　［右IH 入／切］を押す

入／切　1　2　3　4　5　6　7　8

右 IH ヒーターの入／切ランプと火力表示ランプが点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が点灯して「高温注意」をお知らせする。

［右IH 入／切］を押しただけではなべは加熱されません。（安全のため）

2　［◀］［▶］を押して火力を選び、調理する

入／切　1　2　3　4　5　6　7　8

はじめは、自動的に「4」(750W)で加熱が始まる。

3　調理が終わったら［右IH 入／切］を押す

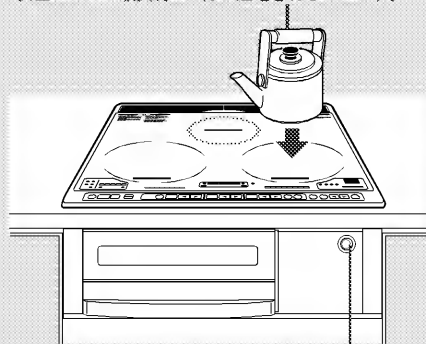
ヒーターが切れます。

電源スイッチを「切」にする

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

お湯を沸かす〈右IHヒーター〉

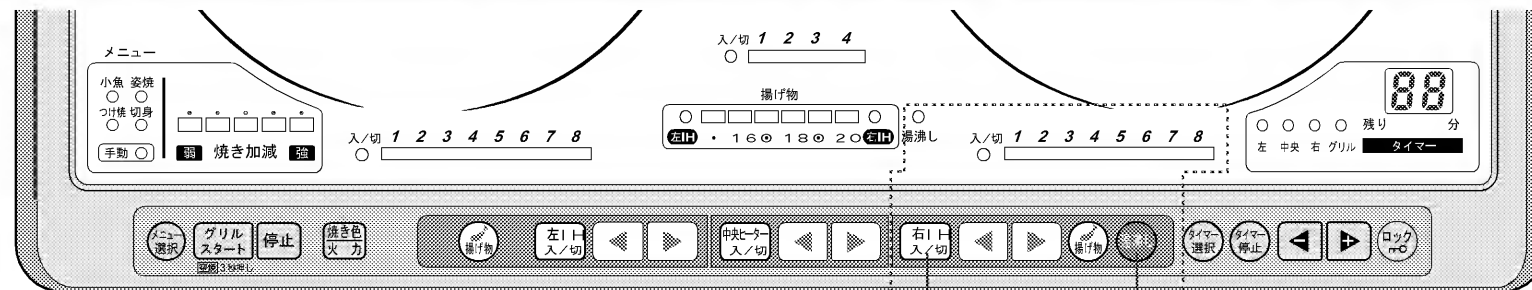
準　備

◆底の平らなケトル（やかん）に1～2Lの水を入れ、右IHヒーターの中央に置く
※2L以上の水を入れるとお湯が沸く前に終了します。安全のために最長約13分で通電を切るためです。

◆電源スイッチを「入」にする

お願い

●湯沸し機能を正確にはたらかせるために、当社あっせんのケトルをお使いください。
　市販のケトルの場合、材質・厚みや水温・水量によってはお知らせが遅れたり、ふきこぼれることがあります。
※当社あっせんのケトルの購入は、お買い上げの販売店にお問い合せください。
●下記の場合、温度センサーが正しくはたらかず湯沸し機能がはたらきません。
・揚げ物調理後などトッププレートが熱い場合。
　（通常の加熱調理の操作で沸してください。）
・底がそったなべなどを使った場合。
　（底が平らなものを使ってください。）
・トッププレートの加熱部やなべ底に水や汚れが付着している場合。（ふきとってからご使用ください。）

お知らせ

●お湯が沸くまではふたの開け・閉めや、水の追加をしないでください。温度センサーが正しくはたらかなくなります。
●湯沸しキーを使用中に、
・グリルを使うと、左IHヒーターは最大火力「7」になります。
・左IHヒーターを火力「8」で使い、さらにグリルを使うと、ブザーが鳴って左IHヒーターの火力が自動的に「7」

1 [右IH 入／切] を押す

右IHヒーターの入／切ランプと火力表示ランプが点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

[右IH 入／切] を押しただけではケトル（やかん）は加熱されません。（安全のため）

2 [湯沸し] を押す

湯沸しランプが点灯。
はじめは、自動的に「7」（2000W）で加熱が始まる。

自動的に「4」（750W）に下がる。

→自動的にヒーターが停止

湯沸しランプが消灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

途中で湯沸し機能を取り消すとき [湯沸し] または [右IH 入／切] を押してください。

お湯が沸き始めると、火力を落としてカルキをとばします。

お湯が沸く前にヒーターが切れたときは、再度 [湯沸し] キーを押してください。

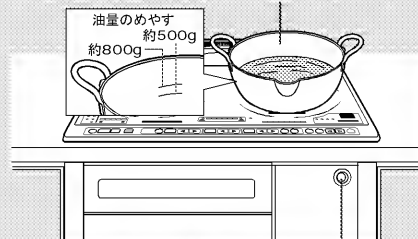
電源スイッチを「切」にする

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

揚げ物調理をする〈左右IHヒーター〉

右IHヒーターで調理する場合で説明しています。
（左IHヒーターも同じです。）

準　備

◆付属の天ぷらなべに油約800 g（約0.9 L）を入れ、右IHヒーターの中央に置く
・付属の天ぷらなべを使う。
・油量500 g（0.56 L）未満では調理しない。
（油温度調節機能がはたらかず、発煙・発火の原因。）

◆電源スイッチを「入」にする

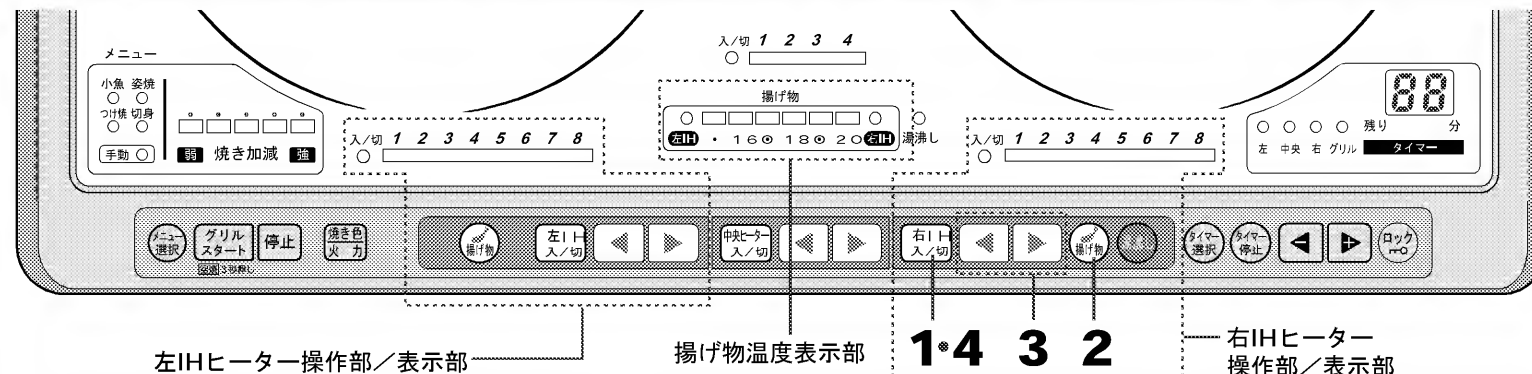
⚠警告

揚げ物調理中はそばを離れない 火災の原因。	
ラジエントヒーターで揚げ物調理をしない 火災の原因。	
付属の天ぷらなべを使う IHヒーターの揚げ物キーを使う 火災の原因。	
油の量は500g(0.56L)未満では調理しない 火災の原因。	

お願い

●なべ底がそったり、変形したなべを使わないでください。
●なべ底・トッププレートに異物や汚れが付いているときは取り除いてください。

お知らせ

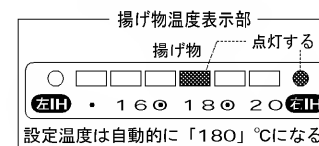
●左右IHヒーター同時に揚げ物キーは使えません。
●揚げ物キーを使っているヒーターに、タイマーは使えません。
●予熱中や調理中に、天ぷらなべから「キーン」のような金属音がしますが、異常ではありません。
●調理中に油を追加したときは、揚げ物予熱表示は点灯したままです。
●トッププレートが熱いときに揚げ物調理をすると、油温度が低いうちに予熱完了のお知らせをすることがあります。
●右IHヒーターの揚げ物キーを使用中に、
・グリルを使うと、左IHヒーターは最大火力「7」になる場合があります。
・左IHヒーターを火力「8」で使い、さらにグリルを使うと、ブザーが鳴って左IHヒーターの火力が自動的に「7」に下がる場合があります。
※左IHヒーターの揚げ物キーを使った場合、
上記同様に右IHヒーターの火力が変わります。

1 [右IH 入／切] を押す

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

右IHヒーターの入／切ランプと火力表示ランプが点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が点灯して「高温注意」をお知らせする。

[右IH 入／切] を押しただけではなべは加熱されません。
（安全のため）

2 [揚げ物] を押す

設定温度は自動的に「180」℃になる。

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

右IHヒーター火力表示ランプが、揚げ物予熱表示になる。（右記参照）

揚げ物予熱表示
「3」～「6」の4つのランプが点滅・点灯して、予熱中の油温度の上がり具合を4段階でお知らせします。

3 [◀][▶] を押して油温度を設定する

揚げ物温度表示部
揚げ物
左IH ・ 160 180 200 右IH
※イラストは「190」℃の場合。

ブザーが鳴り、火力表示ランプ（4つ）がすべて点灯したら

予熱完了、調理をする

設定温度までの所要時間は約10分です。
（設定温度180℃、油量800g（約0.9 L）の場合）

油量検知がはたらいて、揚げ物調理が停止することがあります。
（[U5]表示→P.35）

4 調理が終わったら [右IH 入／切] を押す

入/切 1 2 3 4 5 6 7 8

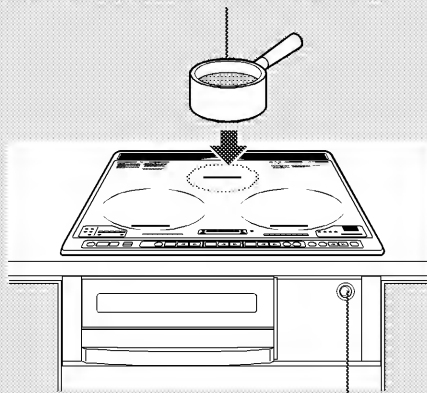
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が点灯して「高温注意」をお知らせする。

ヒーターが切れます。

電源スイッチを「切」にする

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

中央ヒーターの使い方〈ラジエント ヒーター〉

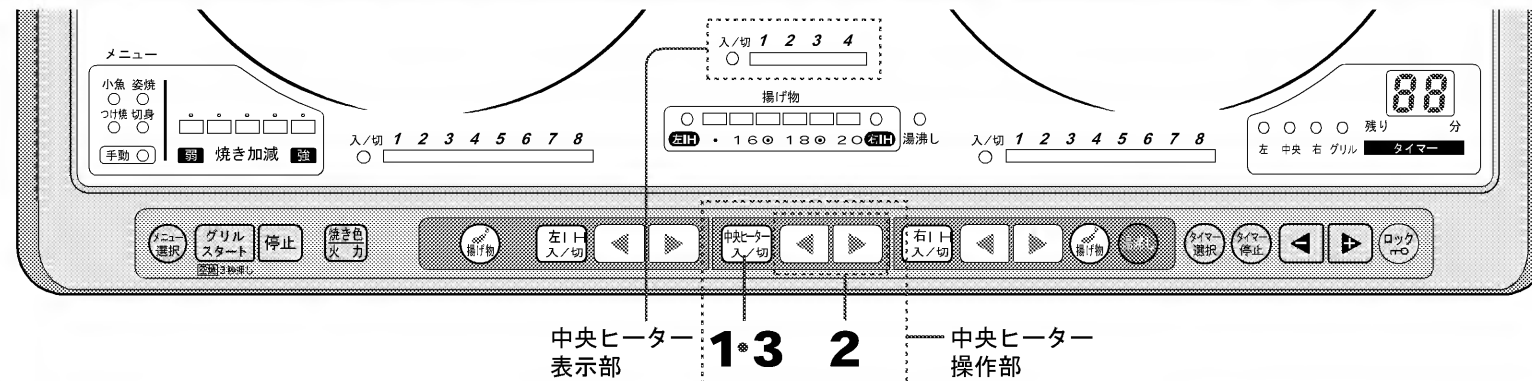
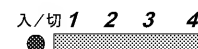
準　備

お願い

●みそ汁などを温めなおすときは、火力は弱めにしてかき混ぜながら行ってください。（強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそが突然噴き上がったり、なべがとび上がることがあります。（やけどの原因。）

お知らせ

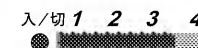
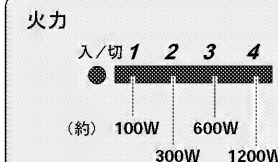
●中央ヒーターとグリルは同時に使えません。
●ヒーターの火力を「3」以下に設定すると火力をコントロールするため、ヒーターが赤くなったり消えたりします。ヒーター部が赤く見えないことがありますが故障ではありません。
●調理中、高温になりすぎると温度調節機能がはたらき、ヒーターが赤くなったり消えたりしますが故障ではありません。
●ヒーターが赤くなるときに周囲との温度差によりトッププレート内側がくもることがありますが異常ではありません。しばらくするとくもりが取れますのでそのままご使用ください。
●トッププレートにしょうゆや調味料がたれたときは、すぐにふき取ってください。放置したまま使用するとトッププレートが変色することがあります。（機器の性能に問題はありません。）

1　［中央ヒーター 入/切］を押す

入/切 1 2 3 4

中央ヒーターの入/切ランプと火力表示ランプが点灯。
※トッププレートが熱いときは「2」「3」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

［中央ヒーター 入/切］を押しただけではヒーターは加熱されません。（安全のため）

2　［◀］［▶］で火力を選び、調理する

入/切 1 2 3 4

はじめは、自動的に「3」（600W）で加熱が始まる。

3　調理が終わったら［中央ヒーター 入/切］を押す

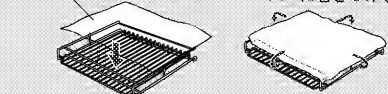
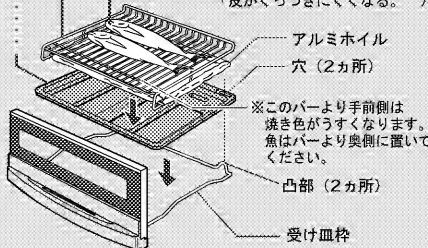
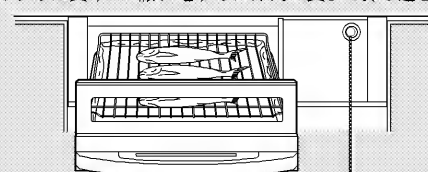
ヒーターが切れます。

電源スイッチを「切」にする

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

使い方

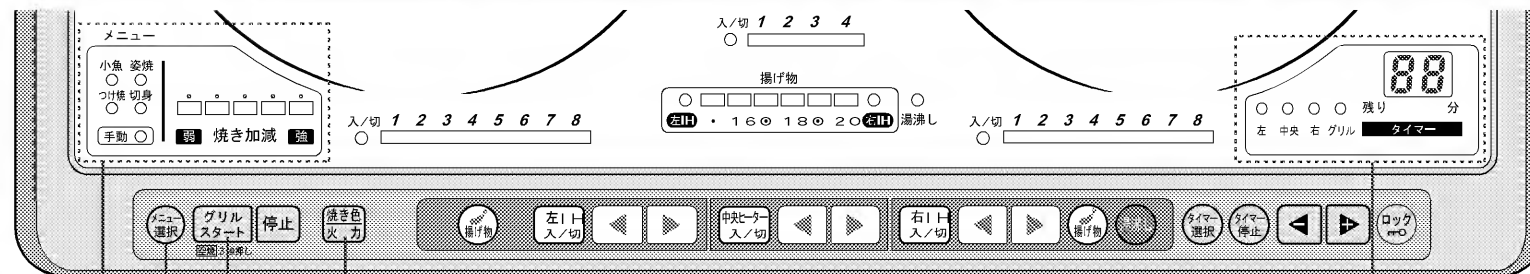
グリルで焼く 両面自動焼き

準備

グリルあみを裏返して図のようにアルミホイルを固定する。

◆グリル受け皿（扉）をグリル庫内の奥まで押し込む

◆電源スイッチを「入」にする

お願い

- ●グリル扉は、奥まで確実に閉めてください。
- ●グリル調理中は、必ず換気扇を使用してください。調理中、排気口（排気カバー）から煙が出ます。
- ●魚のひれなどがヒーターにつくと発火する恐れがあります。調理物はヒーターにつかないようにしてください。

お知らせ

- ●グリルと中央ヒーターは同時に使えません。
- ●グリル（自動）にタイマーは使えません。
- ●グリル調理中、ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がすることがあります。
- ●焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ます。特に油分の多い魚を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。

グリルメニューと焼き色調節の表示部

1（メニューを選ぶ）

2

1（焼き色を選ぶ）

焼き時間の表示部

1 （メニュー選択）を押して メニューを選ぶ

姿焼　切身　小魚　つけ焼　手動

押すごとに点滅が移動する。

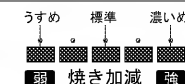
焼き加減ははじめ「中」（中央）が点滅。

点滅

焼き加減（焼き色）調節

（焼き色 火力）を押して選ぶ。（押すごとに点灯が移動する。）

うすめ　標準　濃いめ

弱　焼き加減　強

※「メニュー選択」キーを押してから、調理スタート後1分までの間、選べます。
※焼き色を選ぶと、次回からその焼き色で焼き上げます。

魚の種類・大きさ・脂ののりなどで、メニューを選んでください。（「自動調理メニューと焼き時間のめやす」→P.44）

このまま操作をしないと、約5分後にグリル設定が取り消されます。

2 （グリル スタート）を押して 調理をスタートさせる

↓

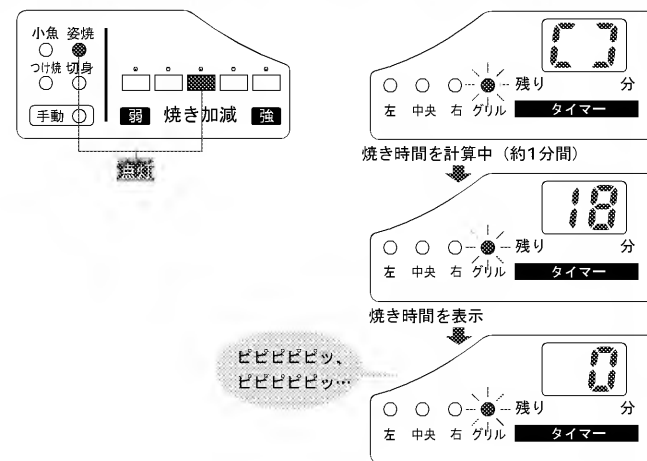
ブザーが鳴ったら
調理終了

魚を取り出す

点灯

焼き時間を計算中（約1分間）

焼き時間を表示

ピピピピピッ、ピピピピピッ…

メニューを選びなおすとき
（停止）を押して、再度手順1から設定してください。

残り時間表示は調理中に修正することがあります。

調理中にグリル扉を開けたとき
- ●加熱は一時停止します。グリル扉を閉めると自動調理を継続します。
- ●開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、グリルに関するランプや表示が点滅し、ブザーが鳴ってお知らせします。（ブザーは30秒後から10秒刻み）
- ●焼き色がうすめに仕上がります。

調理終了後に、追加焼きをするときは、手動で焼き具合を見ながら焼いてください。

電源スイッチを「切」にする

使い方

グリルで焼く 両面手動焼き

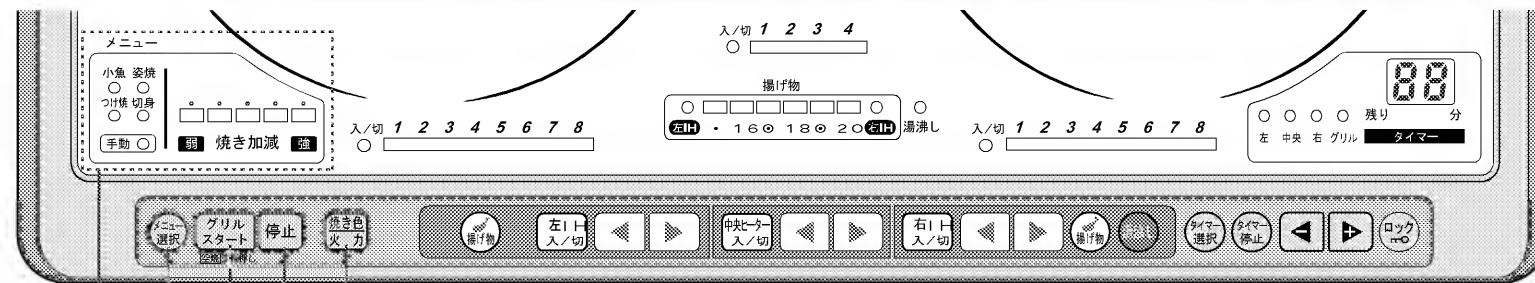
準 備

グリルあみを裏返して図のようにアルミホイルを固定する。

お願い

- ●グリル扉は、奥まで確実に閉めてください。
- ●グリル調理中は、必ず換気扇を使用してください。調理中、排気口（排気カバー）から煙が出ます。
- ●魚のひれなどがヒーターにつくと発火する恐れがあります。調理物はヒーターにつかないようにしてください。

お知らせ

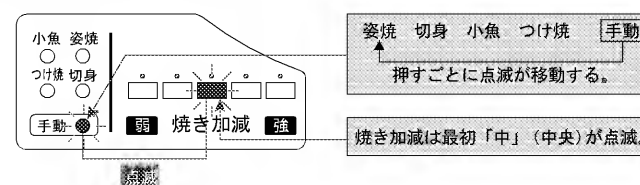
- ●グリルと中央ヒーターは同時に使えません。
- ●グリル調理中、ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がすることがあります。
- ●焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ます。特に油分の多い魚などを焼いた後は、１分程度待ってから引き出してください。

グリルメニューと火力表示部

1 2 4 3

1 （メニュー選択）を押して「手動」を選ぶ

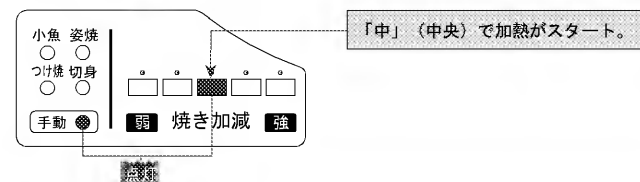
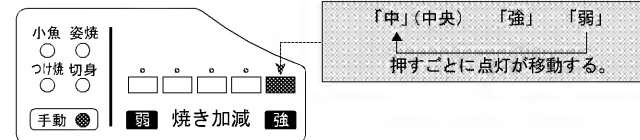
姿焼　切身　小魚　つけ焼　手動
押すごとに点滅が移動する。

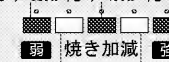
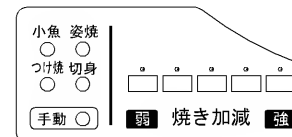
焼き加減は最初「中」（中央）が点滅。

点滅

このまま操作をしないと、約５分後にグリル設定が取り消されます。

2 （グリルスタート）を押す

「中」（中央）で加熱がスタート。

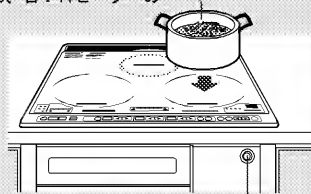
点灯

3 （焼き色火力）を押して火力を選び調理する

「中」（中央）　「強」　「弱」
押すごとに点灯が移動する。

焼き加減（火力）
火力は「弱」「中」「強」の３段階です。
上ヒーター500W 上ヒーター750W 上ヒーター900W
下ヒーター330W 下ヒーター400W 下ヒーター800W
弱 焼き加減 強
点灯しません

4 調理が終わったら（停止）を押して、調理物を取り出す

調理中にグリル扉を開けたとき
- ●加熱は一時停止します。グリル扉を閉めるとまた加熱が始まります。
- ●開け放しにしたり、きちんと閉めなかったときは、グリルに関するランプや表示が点滅し、ブザーが鳴ってお知らせします。（ブザーは30秒後から10秒刻み）

電源スイッチを「切」にする

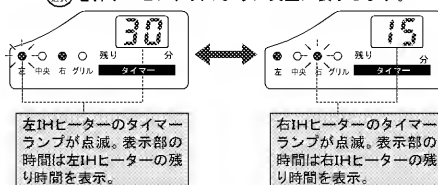
タイマーを使う〈左右IHヒーター・中　央ヒーター・グリル（手動）〉

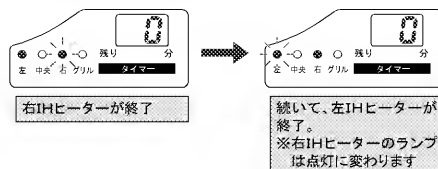
■右ＩＨヒーターに設定する場合で説明しています。
左IHヒーター・中央ヒーター・グリル（手動）も同じです。

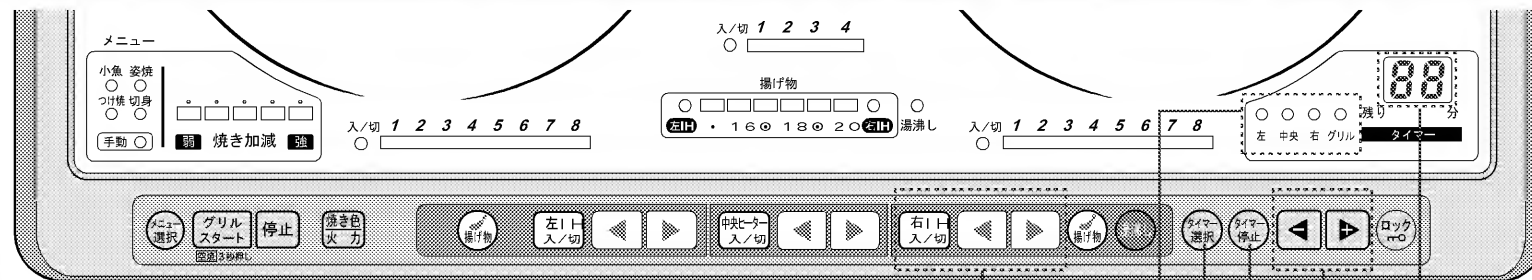
準　備

お知らせ

●グリル（自動）にタイマーは使えません。
●揚げ物キーや湯沸しキーを使っているヒーターに、タイマーは使えません。
●表示部について

〔タイマーを使っているときに、グリル（自動）を設定したとき〕
表示部はグリル（自動）の調理時間を表示します。
タイマーの時間表示を見るときは（タイマー選択）を押してください。
グリル（自動）の調理時間を再表示するには、（タイマー選択）または（メニュー選択）を押します。

〔複数のヒーターにタイマーを使っているとき〕
表示部の時間は、タイマーランプが点滅しているヒーターの残り時間を表示します。
（例）左IHヒーターと右IHヒーターにタイマーを設定したとき
（タイマー選択）を押すごとに、次のように交互に表示します。

〔複数のヒーターに設定したタイマーが、終了したとき〕
順次、終了したヒーターのタイマーランプが点滅、「0」分が表示されます。先に終了したヒーターのタイマーランプは点灯に変わります。

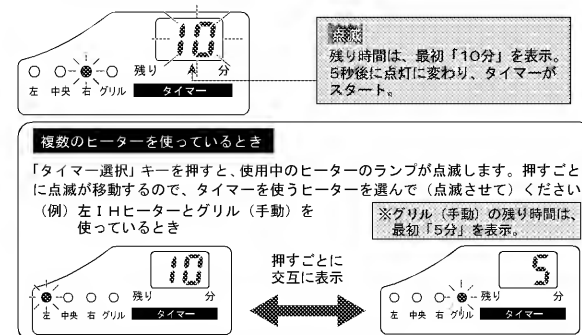
（例）上記の（例）が終了したとき

※タイマーを途中で取り消すには、（タイマー選択）で取り消すヒーターのタイマーランプを選んで（点滅させて）、（タイマー停止）を押してください。
または取消したいヒーターの「入/切」キーを押してください。

使い方

1 右IHヒーターに通電する

右ＩＨヒーターの使い方
→P.14,15 手順1,2

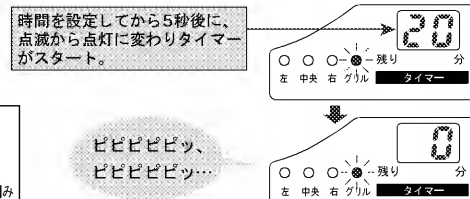
2 （タイマー選択）を押す

3 （◀）（▶）を押して、時間を　設定する

時間を設定してから5秒後に、点滅から点灯に変わりタイマーがスタート。

ヒーターによって設定できる時間が異なります。

ヒーター	火　力	設定できる時間
左右IHヒーター	「3」～「8」	1～90分まで
	「1」「2」	1～5時間まで
中央ヒーター	「3」「4」	1～90分まで
	「1」「2」	1～5時間まで
グリル（手動）	すべての火力	1～25分まで

時間設定の刻み方	
0～30分まで	1分刻み
30～90分まで	5分刻み
90分～2H（2時間）	30分刻み
3H（3時間）～5H（5時間）	1時間刻み

↓

ブザーが鳴り、自動的にヒーターが切れる

ピピピピピッ、
ピピピピピッ…

20
残り　分
左　中央　右　グリル　タイマー

0
残り　分
左　中央　右　グリル　タイマー

タイマー動作中の設定時間の変更
（◀）（▶）で変更できます。
（5秒後に自動的にスタート）

タイマーの取り消し
「タイマー停止」キーを押してください。
※グリル手動は加熱も停止します。
※取り消したいヒーターの「入/切」キーを押すと、タイマーと加熱が同時に終了します。

タイマーの延長
タイマー終了後５分間延長を受け付けます。（▶）で延長したい時間を設定してください。
（5秒後に自動的にスタート）

4 （タイマー停止）を押して、タイマーを終了させる

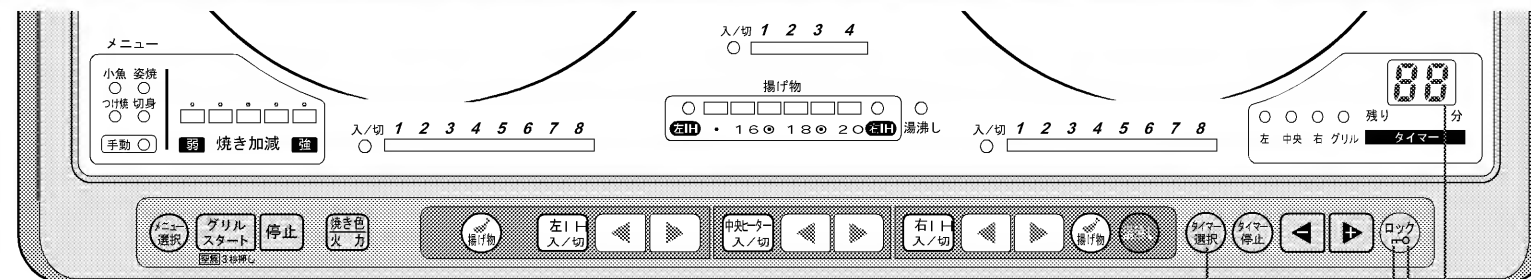
電源スイッチを「切」にする

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

【チャイルドロック】
ロックをすると、すべてのヒーターが使用できなくなります。

【ラジエントロック】
ロックをすると、ラジエントヒーターのみ使用できなくなります。

お知らせ

- ●各ロック機能は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
- ●高温注意ランプ表示が点灯中に各ロックを設定した場合、トッププレートが冷めるまで高温注意ランプ表示が点灯します。

チャイルドロック

1 電源スイッチを「入」に する

2 ロック を３秒間押す

CL　ピーピピ
「CL」（チャイルドロック）と表示される。

ヒーター使用中はロックキーを受け付けません。ヒーターを切ってから操作してください。

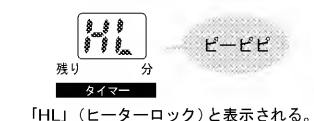
3 電源スイッチを「切」に する

解除する
1 電源スイッチを「入」にする

ラジエントロック

1 電源スイッチを「入」に する

2 ロック と タイマー選択 を同時に３秒 間押す

HL　ピーピピ
「HL」（ヒーターロック）と表示される。

ヒーター使用中はロックキーを受け付けません。ヒーターを切ってから操作してください。

3 電源スイッチを「切」に する

解除する
1 電源スイッチを「入」にする

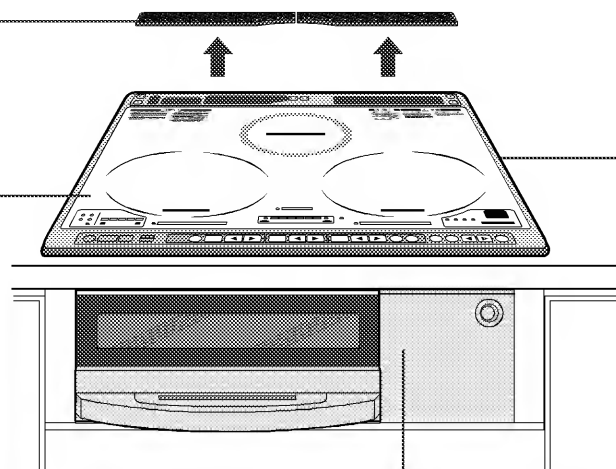
お手入れ〈トッププレート・本体〉

お手入れは、
●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
●ご使用のたびに行ってください。
ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついてとれにくくなります。
こまめにお手入れをしてください。

吸・排気カバー

■本体から取りはずして水洗いする。

お願い

●吸・排気口にものを入れないようにしてください。

トッププレート

●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。(変色の原因。)

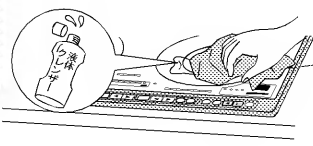
かるい汚れ

■しぼったふきんでふく。

油汚れ

■薄めた台所用中性洗剤でふき取る。

こびりついた汚れ

■液体クレンザーなどを少量つけて、
アルミホイルやラップをまるめてこすりとる。

本 体 前 面

シルバー塗装が施されています。
●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。(傷の原因。)
●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。(変色の原因。)

かるい汚れ

■しぼったふきんでふく。

油汚れ

■薄めた台所用中性洗剤でふき取る。

電源スイッチ部分

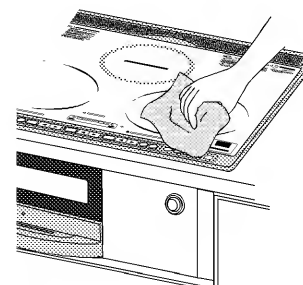
■乾いたやわらかいふきんでふく。

外 枠

●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。(傷の原因。)
●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。(変色の原因。)

上面操作部

水、調味料、調理物などをこぼしたらすぐにふき取ってください。

■乾いたやわらかいふきんでふく。

ステンレス部分

しょうゆや調味料がついたらすぐにふき取ってください。
放置すると汚れあとが残ることがあります。

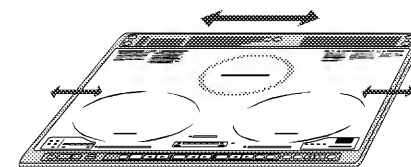
かるい汚れ

■しぼったふきんでふく。

油汚れ

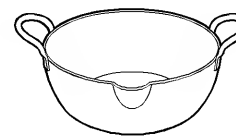
■薄めた台所用中性洗剤でふき取る。

汚れのあとが残った場合・汚れがこびりついた場合

■液体クレンザーなどを少量つけて、
ラップをまるめてこすりとる。
●ステンレスの筋方向にそってこすってください。
縦方向にこすると傷つくことがあります。

お願い

●吸・排気カバーの下の油汚れもこまめにお手入れしてください。

付属の天ぷらなべ

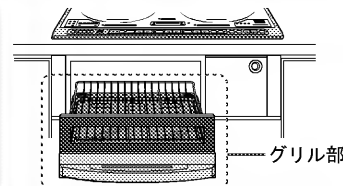
■薄めた台所用中性洗剤で洗う。

お願い

●なべ底・外側の汚れも取り除いてください。
(汚れがこびりついたまま使うと、油の温度制御がうまくはたらきません。)

お知らせ

●なべ底がそってきたり、変形した場合は使わないでください。お買い上げの販売店でお買い求めください。(追加購入するとき →P10)

お手入れ〈グリル〉

お手入れは、
- ●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
- ●ご使用のたびに行ってください。
  ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついてとれにくくなります。
  こまめにお手入れをしてください。

グリル部品の着脱のしかた

取りはずしかた

1 グリル扉を止まるまで引き出し、取っ手を持ち上げるようにして引き抜く。

2 グリルあみを取り出す。

3 グリル受け皿を取り出す。

4 グリル扉をはずす。

①グリル扉のツメを押さえる。

②グリル扉を矢印方向へ倒すようにすると、受け皿枠のツメ（２ヵ所）がはずれる。

取り付けかた

1 グリル扉を取り付ける。

①グリル扉の穴（２ヵ所）と受け皿枠のツメ（２ヵ所）を合わせる。

②受け皿枠を、矢印の方向にカチッと音がするまで動かす。

2 グリル受け皿をのせる。

※受け皿枠の凸部（２ヵ所）を、グリル受け皿の穴（２ヵ所）に合わせて入れる。

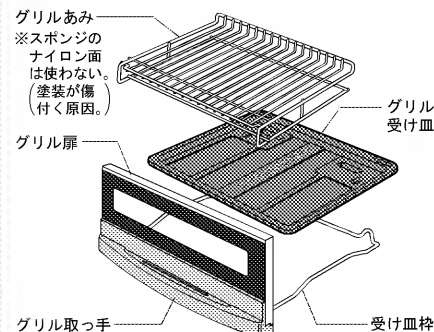
3 グリルあみをのせる。

※グリルあみの向きに注意する。
（立ち上がりがある方が奥側。）

4 グリル扉を、ななめ上からすべりこませるように奥まで入れる。

グリル扉･グリルあみ･グリル受け皿･受け皿枠

- ●たわし・みがき粉は使わない。（傷付きの原因。）
- ●グリル扉を食器洗い乾燥機に入れない。
  （塗装を傷つけたり、パッキン・樹脂部が変形する原因。）

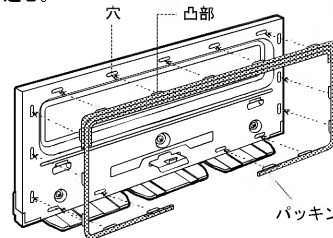
■うすめた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。

※グリル取っ手はシルバー塗装が施されています。
・たわし・みがき粉・スポンジのナイロン面は使わない。
（塗装が傷付く原因。）
・アルカリ性洗剤は使わない。
（変色の原因。）

グリルあみのシリコン塗装を傷めないために

- ●スポンジのナイロン面でこすらない。
- ●食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤は使わない。
  （表面の塗装がはがれる原因。）
- ●ご使用のたびにお手入れする。
  （汚れがこびりつくと、食材がとれにくくなる原因）

※シリコン塗装がはがれても、下地がステンレスのため、そのままお使いいただけますが、こびりつきやすくなるのでサラダ油を塗ってお使いください。

パッキンの取り付けかた

グリル扉内側の穴（１５ヵ所）に、パッキンの凸部を押し込む。

●パッキンがはずれていたり､浮いていると､グリル扉から煙が出たり、自動調理がうまくできません。
また、焼き始めないことがあります。

グリル庫内

庫内の両側面・奥面には、においを抑える塗装が施されています。

この塗装は、加熱することで庫内のにおいを軽減させる効果があります。

５～６回のご使用のたびに下記の空焼操作を行ってください。

空焼操作のしかた

1 グリル部を取り出し、庫内底面の油汚れをふき取る。

2 グリル部を取り付ける。
※ グリルあみは入れない。

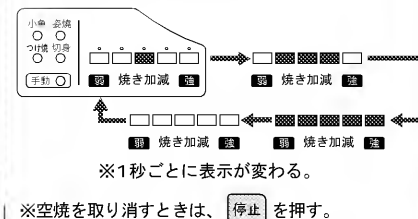
3 電源を「入」にする。

4 [グリルスタート] を３秒間押す。

●ブザーが鳴って空焼が始まる。
空焼中は、下記の表示でお知らせします。
※約８分で自動的に終了します。

※1秒ごとに表示が変わる。

※空焼を取り消すときは、[停止] を押す。

お手入れ

故障かな？と思ったら

状況	原因	直し方
ヒーターが入らない	ブレーカーや電源スイッチが「入」になっていますか。	ブレーカーや電源スイッチを「入」にしてください。
	チャイルドロック中ではありませんか。	チャイルドロックを解除してください。→P. 28.29
ラジエントヒーターまたはグリルが使えない	ラジエントロック中ではありませんか。	ラジエントロックを解除してください。→P. 28.29
	ラジエントヒーターとグリルは同時に使えません。	
左右ＩＨヒーターの火力表示部が点滅して、約１分後に消灯する	適していないなべを使っていませんか。	適したなべをＩＨヒーターに正しく置いてください。→P. 12.13
	なべをＩＨヒーターにのせていないか、加熱部の中央からずれて置いていませんか。	
使用中、ブザーが鳴り ヒーターが停止した	使用中、操作をしないまま一定時間がたつと、ヒーターが停止します。「切り忘れ防止機能」→P. 2 ※ヒーターは最終操作から約45分、グリルは加熱がスタートしてから約20分で停止します。	再度ご使用のヒーター「入/切」キーを押し、火力調節キーで火力を設定してください。
中央ヒーターが赤くなったり、消えたりする。	●高温になりすぎると、温度調節機能がはたらくためです。異常ではありません。 ●火力「3」以下では、ヒーターを入/切して火力調節するためです。	
調理中、なべから「ブーン」や「ジー」など音がする	なべの種類によっては、音がすることがあります。(また、なべなどの取っ手に振動を感じることがあります。)	異常ではありません。そのままお使いください。
調理中、左右IHヒーターの火力が自動的に下がったり、火力が上げられないときがある。	３つのヒーターを同時に使用していませんか。３つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調整します。	
調理中や電源スイッチを切った後も運転音がする。	本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。電源スイッチを切っても最大１分間ファンが回ります。(運転音の大きさは、IHヒーターの火力によって変わります。)	

ブザーが鳴り、こんな表示が出たら

表示内容を確認してから、タイマーランプが点灯しているヒーターの「入／切」キーを押して表示を消してください。

表示	原因	直し方
U1 U2 U3	内部の温度が異常に高くなっています。吸・排気口がタオルなどでふさがれていませんか。	ふさいでいるものを取り除き、本体が冷えてから使ってください。
U4 揚げ物 なべ底検知	なべ底に約3mm以上のそりや変形がある。	揚げ物は、そりや変形のない付属の天ぷらなべを使ってください。
	なべ底やトッププレートに、汚れや水、異物がこびりついている。	汚れや水、異物を取りのぞいてください。
U5 油量検知	油量は500g以上入っていますか。	揚げ物は、油量500g以上で調理してください。
E1 E2 …… E9	本体内部に異常が起きていることが考えられます。	電源スイッチを切り、本体が冷えるまで（約30分）お待ちください。以上の処置でも直らないときは、使用を中止し、必ず専用ブレーカーを切ってお買い上げの販売店にご連絡ください。

以上をお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず専用ブレーカーを「切」にしてください。故障の状況と表示部の英数字を、お買い上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品名　IHクッキングヒーター
2. 形名　CS−G3203BSまたはCS−KMG03BS
　※本体前面部をご覧ください。
3. お買い上げ日
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご住所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

【総消費電力の切り替えについて】
本製品は、総消費電力を5800W（工場出荷時の設定）・4800Wの２段階に切り替えることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
※詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

■ IH ヒーターの火力調節のめやす

記載の火力や時間は、IH ヒーターに慣れていただくためのめやすです。
使い慣れてきましたら、お持ちのなべ等に合わせて、火力や時間を調節してください。

メニュー例		火力 1 (120W)	火力 2 (300W)	火力 3 (500W)	火力 4 (750W)	火力 5 (1000W)	火力 6 (1500W)	火力 7 (2000W)	火力 8 (2500W)
煮る	肉じゃが				炒める / 煮込む				
	かれいの煮つけ				煮る				
	ポークカレー			煮込む	炒める / 煮込む				
	鶏肉と野菜のスープ			煮込む	炒める				
蒸す	薄皮まんじゅう			（あんを）煮詰める	（あんを）煮詰める		蒸す		
	茶わん蒸し						蒸す		
	しゅうまい						蒸す		
ゆでる	カリフラワーのマリネ				ゆでる				
	ほうれん草のからしあえ								ゆでる
焼く	ビーフステーキ				焼く				
	ハンバーグ		焼く		焼く				
	厚焼き卵				焼く				
炒める	野菜炒め						炒める		

火力設定のポイント

- だし汁などを一煮立ちさせる火力
- 煮る・蒸す・ゆでるときの火力
- 焼く・炒めるときの火力
- フライパンを予熱する火力
  （※IH ヒーターは、火力「6」以下で予熱してください。）
- 沸騰させるときの火力

●火力のめやすは三菱あっせんなべを使用した場合です。
●材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。様子を見て火力を調節してください。
●なべ、フライパンの種類によっては、底面が熱で変形することがあります。

計量カップ・スプーンの質量表（単位：g）

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）		小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
食　塩	5	15	210	こしょう	3	8	100
上 白 糖	3	9	110	からし粉	2	6	80
油・バター	4	13	180	牛　乳	6	17	210
薄 力 粉	3	8	100	生クリーム	5	15	200
強 力 粉	3	8	105	パ ン 粉	1	4	45
ベーキングパウダー	3	10	135	粉チーズ	2	6	80
かたくり粉	3	9	110	ジ ャ ム	7	22	270

煮る・蒸す・ゆでる

タイマー ……タイマーを使うと便利！ 使い方P26.27

肉じゃが

材料（4 人分）
牛肉（小間切れ）……200 g
じゃがいも（乱切りにする）…中５個
にんじん（乱切りにする）……１本
玉ねぎ（くし形に切る）……中１個
しらたき……小１束
（下ゆでして1、2ヵ所切る）
いんげん……10本
（筋を取り半分に切ってゆでる）
サラダ油……大さじ2
(A) 酒、しょうゆ、砂糖、みりん……各大さじ3
塩……少々
水……カップ2

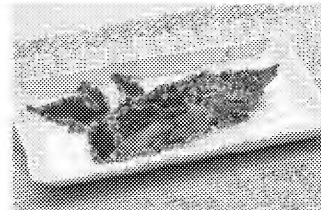
作り方

①なべにサラダ油を入れて、火力「4」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
②①に水カップ２を加えて、火力「6」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。（A）を加えて、火力「4」に落とし、ふたをして約３０分煮込む。タイマー
（途中ときどきかき混ぜる。）
いんげんをちらす。

かれいの煮つけ

材料（4 人分）
かれい（切り身）……4切
酒、みりん……各カップ1/2
水……カップ1
しょうゆ……カップ1/2
砂糖……適宜
しょうが（うす切りにする）……1片

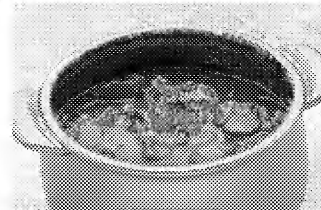
作り方

①なべに酒とみりんを入れて、火力「6」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したらかれいを入れる。
②約５～８分煮たら、しょうゆ、砂糖を加えて、火力「4」に落してさらに５分煮る。

※つやを出す場合は、盛り付けてうちわであおぐ。

ポークカレー

材料（4 人分）
カレールー（市販品）……150g
豚肉（小間切れ）……200g
にんにく（みじん切りにする）……1片
玉ねぎ（くし形に切る）……中１個
にんじん（乱切りにする）……1本
じゃがいも（一口大に切る）……中２個
水……カップ４
塩……少々
りんごジャム……適宜
ケチャップ、サラダ油……各大さじ2

作り方

①なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ４を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、火力「4」で煮込む。
②にんじん、じゃがいもがやわらかく煮えたらカレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよく溶かし、火力「3」で約１０分煮込む。タイマー
（途中ときどきかき混ぜる。）
最後、塩で味を整える。

⚠注意

●みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、火力は弱めにしてかき混ぜながら行ってください。
（強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそやカレールーが突然噴き上がったり、なべがとび上がることがあります。（やけどの原因。））
●長時間タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

鶏肉と野菜のスープ

材料（4人分）

材料	分量
鶏ひき肉	200g
にんにく（みじん切りにする）	1片
にんじん（みじん切りにする）	50g
玉ねぎ（みじん切りにする）	1/2個
キャベツ（みじん切りにする）	100g
ピーマン（みじん切りにする）	各2個
トマト	各2個
固形スープの素	2個
水	カップ4
ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ3
塩・こしょう	各少々

作り方

〔下ごしらえをする〕

●トマトは沸騰した湯にさっと通し、冷水に取って皮をむく。半分に切って種を取り、みじん切りにする。

〔調理をする〕

①なべにオリーブ油を入れて、火力「4」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。

②①に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら火力「3」に落として約20分煮込み、塩、こしょうで味を整える。タイマー

薄皮まんじゅう

材料（4人分）（12個分）

材料	分量
ねりあん (A) さらしあん	100g
(A) 砂糖	200g
(A) 水	カップ1
塩	少々
シロップ (B) 砂糖	50g
(B) 熱湯	50mL
(C) 薄力粉（合わせてふるう）	100g
(C) ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ1
パラフィン紙（4cm×4cm）	12枚
水（蒸し器用）	カップ3
薄力粉（生地の取り扱い用）	適宜

ポイント

生地は大変やわらかいので、手にたっぷりと薄力粉をつける

作り方

〔あんをつくる〕

①なべに（A）を入れ、火力「4」で混ぜ合わせる。沸騰したら火力「3」に落として塩を加えて煮る。

②8～10分煮詰めて、冷ましてから12等分にする。

〔シロップをつくる〕

③ボールに(B)を入れてよく混ぜて冷ます。

〔生地をつくる〕

④（C）を③のボールに加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる。

⑤④の生地の表面にたっぷりと薄力粉をふりかけ、棒状にのばして12等分に切り分ける。

⑥手に薄力粉をつけ、手の平で生地を薄くのばしてあんを包み、合わせ目を下にしてパラフィン紙におく。

〔蒸す〕

⑦蒸し器に水カップ3を入れ、まんじゅうを並べて火力「6」で約10分蒸す。タイマー

茶わん蒸し

材料（4人分）

材料	分量
鶏ささみ肉	1枚
しいたけ（うす切りにする）	2枚
芝えび（殻をむき、背わたを取る）	4尾
だし汁（下煮用）	カップ1
しょうゆ（下煮用）	大さじ1
酒（下煮用）	大さじ1
ぎんなん	12粒
かまぼこ	4枚
三つ葉（3cmに切る）	4本
ゆず皮（千切り）	適宜
〔卵汁〕	
卵	3個
だし汁	カップ2
酒	大さじ1
塩	少々
水（蒸し器用）	カップ3

作り方

〔下ごしらえをする〕

●鶏ささみ肉は小さく食べやすい大きさに切る。

●なべに、下煮用のだし汁、しょうゆ、酒を入れて煮立ったら、鶏ささみ肉、芝えび、しいたけをさっと下煮しておく。（＊）

〔卵汁をつくる〕

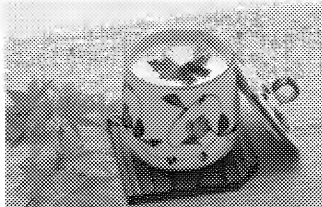
①だし汁と（＊）の煮汁を合わせてこし、なべに入れて煮立たせ、酒、塩を加える。これを2.5カップ分用意する。（40℃くらいになるまであら熱をとっておく。）

②ボールに卵を割りほぐし、①のだし汁を少しづつ加えて混ぜ、こす。

〔蒸す〕

③器に鶏ささみ肉、しいたけ、えび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、卵汁を器の8分目まで加えてふたをする。

④蒸し器に水カップ3を入れ、器を並べて火力「6」で8～10分蒸す。タイマー

⑤蒸し上がったら、ゆず皮と三つ葉をちらし、器のふたをして蒸らす。

しゅうまい

材料（4人分）（28個分）

材料	分量
(A) 豚ひき肉	200g
(A) 長ねぎ（みじん切りにする）	1本
(A) 干ししいたけ	4枚
(A) しょうが（おろし汁）	小さじ1
(A) ごま油	小さじ2
(A) しょうゆ	大さじ1
(A) 片栗粉	小さじ2
(A) 塩・こしょう	各少々
むきえび	200g
しゅうまいの皮	28枚
グリンピース	適宜
水（蒸し器用）	カップ3

作り方

〔下ごしらえをする〕

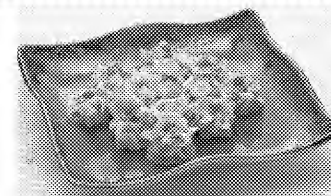
●干ししいたけは水でもどしてみじん切りにする。
むきえびは14尾を残して細かくきざむ。

〔たねをつくる〕

①ボールに（A）ときざんだむきえびを入れてよくかき混ぜ、約30分なじませる。

②①をしゅうまいの皮で包む。
（人差し指と親指で丸を作り、その上にしゅうまいの皮をのせて、たねをのせて形を整え、残しておいたえびとグリンピースをのせる。）（各14個分）

〔蒸す〕

③蒸し器に水カップ3を入れ、蒸し板を入れ、その上に濡れぶきんをしいてしゅうまいを並べる。ふたをして火力「6」で約15分蒸す。タイマー

カリフラワーのマリネ

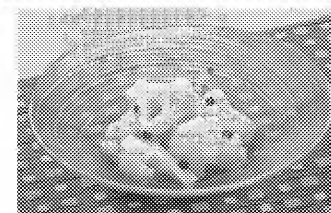
材料（4人分）

材料	分量
カリフラワー（小房に切る）	1株
米のとぎ汁	カップ3
塩	少々
甘酢 (A) 酢	カップ1/2
(A) 砂糖	大さじ3
(A) 唐辛子（小口切り）	1本分
(A) ローリエ	1枚

作り方

①なべに（A）を入れて、火力「6」で一煮立ちさせて甘酢を作る。

②なべに米のとぎ汁カップ3を入れ、火力「8」で沸騰させる。塩を加えて火力を「4」に落とし、カリフラワーを約3分ゆでる。

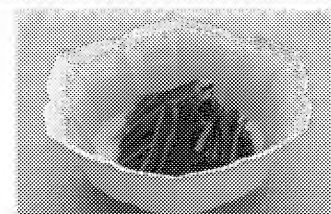
③ざるに上げて水気を切り、甘酢に1時間つける。

ほうれん草のからしあえ

材料（4人分）

材料	分量
ほうれん草（洗う）	2束（300g）
(A) からし	小さじ1
(A) だし汁	カップ1/2
(A) 塩	少々
水	カップ2

作り方

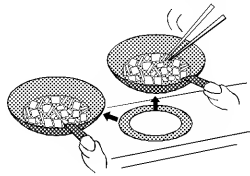
①なべに水カップ2を入れて、火力「8」で沸騰させる。ほうれん草を手早くゆでて冷水にさらし、水気を切り、食べやすい大きさに切る。

②ボールに（A）を合わせて味を整え、ほうれん草をあえる。

焼く・炒める

焼き物のコツ

■IH ヒーターは立ち上がりが早いので、予熱が短時間ですみます。
材料の準備、調理の段取りを整えながら、予熱を始めてください。
予熱しすぎによる焦げ付き・なべの変形を防ぐとともに、手早く調理することでおいしく仕上がります。

炒め物のコツ

■フライパン等に余裕を持たせた量で調理してください。
（材料がよく動き、焦げ付きにくく、調味料もまんべんなくからむ。）
■焦げつきそうなときは、フライパン等をIHヒーターから離して火加減してください。

お願い

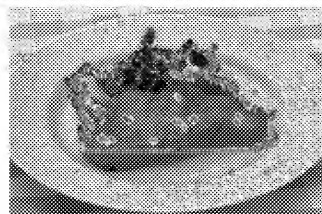
炒め物など少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにして加熱しすぎないようにご注意ください。
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因。）

ビーフステーキ

材料（4人分）
牛ひれ肉（厚さ約2cm）……4枚
塩・こしょう……各少々
サラダ油……大さじ2
にんにく（スライスにする）……1片
〔和風ソース〕
おろし大根・ぽん酢……各適量
〔付け合せ例〕
しめじのソテー、にんじんのグラッセ、クレソン

お好みの付け合わせを用意しておく。

作り方

※焼き加減はミディアム程度です。
①牛ひれ肉をかるくたたいて柔らかくし、塩、こしょうをする。
②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、火力「4」で約1分温めたら、牛ひれ肉を入れ、ほどよく色付くまで焼く。裏返してふたをして約2分焼く。

ハンバーグ

材料（4人分）
(A)
合びき肉……300g
パン粉……カップ1
卵……1個
ナツメグ……少々
塩……小さじ1
こしょう……少々
玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個
サラダ油……適量
〔ソース〕
ケチャップ・ソース……各適量
〔付け合せ例〕
ミックスベジタブルのソテー、クレソン

お好みの付け合わせを用意しておく。

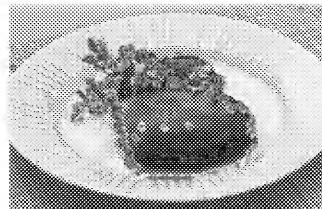
作り方

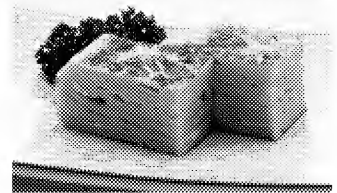
〔たねをつくる〕
①フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。
②ボールに①の玉ねぎと（A）を入れてよくねり、にぎっても割れないようなら、4等分にして小判形にする。

〔焼く〕
③フライパンにサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温めたら①を入れ、表面がほどよく色付くまで焼く。裏返して火力「2」に落とし、ふたをして約7～8分蒸し焼きにする。 タイマー

厚焼き卵

材料（4人分）
卵……5個
(A)
だし汁……50mL
しょうゆ……小さじ1
みりん・砂糖……各大さじ1
塩……少々
サラダ油……適量

作り方

〔卵汁を作る〕
●ボールに卵を割りほぐし、（A）を加えてよく混ぜる。

〔焼く〕
①IH ヒーター用の卵焼き器にサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温める。
②おたま2杯の卵汁をそそぎ入れ、表面がとろりとしたら、奥側から手前に折り返す。
※卵の気泡をさいばしでつつきながら焼く。
③卵焼き器のあいたところにサラダ油をしき、卵を奥側にずらして卵汁を入れて②を3～4回くり返す。
※最後は卵焼き器の壁面を利用して形を整える。

野菜炒め

材料（4人分）
豚肉（小間切れ）……100g
にんにく（スライスにする）……1片
にんじん（たんざく切りにする）……1/3本
きくらげ……5枚
玉ねぎ（うす切りにする）……1/2個
たけのこの水煮（たんざく切りにする）……50g
キャベツ（大きめのたんざく切りにする）……100g
もやし……1袋
ピーマン（たんざく切りにする）……1個
ごま油・塩・こしょう……各少々
サラダ油……適量

作り方

〔下ごしらえをする〕
●きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。

〔炒める〕
①フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら、にんにく、にんじん、豚肉、きくらげ、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。
②塩、こしょうで味を整え、仕上げにごま油で風味づけをする。

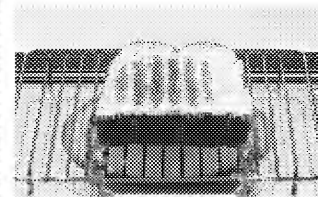
付属品 焼きあみの使いかた

●付属品の焼きあみは、中央ヒーター（ラジエントヒーター）との組み合わせで、IH ヒーターではできない「あぶる」といった遠火感覚の調理の時に使います。平らなトッププレートの上での使用は安定感があり、焼きあみの下に落ちてこびりついた汚れもお手入れしやすいのが特徴です。
調理中も目が届き、こまめに焼き具合を確認できますので、いろいろな場面でご活用ください。

調理例
●トースト
焼きあみをセットして食パンをのせる

火　力	「3」～「4」
焼き時間	様子を見ながらあぶる

⚠注意

調理中・調理後は焼きあみが熱くなっているので注意する
（高温のためにやけどの原因。）

お知らせ

●焼きあみの上にアルミホイルを敷いてその上で調理すると、アルミホイルが熱を反射させてしまうので、火力不足になり調理に時間がかかります。
●汁やタレがたれるものを焼くと、トッププレートを著しく汚します。それにより、トッププレートが変色することがあります。（機器の性能に問題はありません。）特にしょうゆやソースが含まれているものが焼きつくと、トッププレートが変色しますのでご注意ください。

揚げる

⚠警告

揚げ物調理中はそばを離れない 火災の原因。	付属の天ぷらなべを使う IHヒーターの揚げ物キーを使う 火災の原因。
ラジエントヒーターで揚げ物調理をしない 火災の原因。	油の量は500g(0.56L)未満では 調理しない 火災の原因。

■揚げ物調理の温度調節のめやす

※付属の天ぷらなべで油800g(約0.9L)を加熱したときのめやす温度です。

	150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	調理のポイント
揚げる 野菜	━	━ 素揚げ	━	━	━ 天ぷら	━	●お好みにより温度を高めに設定する。 ※材料・油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。
魚介類				━	━ 天ぷら	━	
フライ				━	━	━	
冷凍食品				━	━	━	●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めにする。
2度揚げ料理	━ 1度目		━ 2度目	━			(ポテトチップス、魚のまる揚げ、鶏のから揚げなど。)

●IHヒーターの揚げ物キーを使ってください。

●油の量は800g(約0.9L)がめやすです。

●詳しくはP.18、19をご覧ください。

揚げ物のコツ

- 新しい油を使ってください。
- 油の温度は材料に合わせて決めてください。
- 1回に揚げる量は、控えめにしてください。(油の表面積の1/2程度がめやす)
- でき上がりのめやすは、材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったときです。

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取ってください。
●特にしいたけやピーマンなど!
(水分が残っていると油がはねることがあります。)

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。
●長時間揚げると破裂!
(特にけんさきいかや、するめいか・コロッケ・中が空洞の野菜などは注意)
●なべの中に揚げ忘れがないか、常に確認を!

衣や生地づくりは
●天ぷら衣は固すぎないように!
●水分の多い材料は、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけて!
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて!

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

いか
皮をむき水分をふき取り、切り目を入れる

天ぷら

材料(4人分)

車えび……8尾
ほたて貝
(半分にそぎ切りにする)……2個
まいたけ(小房にほぐしたもの)……4房
みょうが(半分に切る)……2個
かぼちゃ(くし形に切ったもの)……4枚
三つ葉(2本束にして結ぶ)……8本
揚げ油……800g(0.9L)

[天ぷら衣]
薄力粉……130g
卵……1個
水……カップ1
塩……少々

[天つゆ]
(A) だし汁……カップ1.5
しょうゆ……50mL
みりん……大さじ1
砂糖……小さじ1
大根おろし、しょうが……各適宜

作り方

〔天つゆをつくる〕
●(A)を合わせてひと煮立ちさせる。

〔天ぷらの下ごしらえをする〕
●車えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数ヵ所浅い切り目を入れる。

〔衣をつくる〕
●ボールに卵、水、塩を入れてよく混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

〔揚げる〕
①材料に軽く塩をして薄力粉をつける。
②付属の天ぷらなべに油を入れて、「揚げ物」キーを押して、温度を設定する。(※左ページ参照)
③設定温度になったら野菜・ほたて貝・えびの順に衣を付けて揚げる。

ミックスフライ

材料(4人分)

大正えび……8尾
グリーンアスパラ(半分に切る)……4本
じゃがいも
(皮をむいてうすく切ったもの)、かぼちゃ(くし形に切ったもの)……各4枚
塩、こしょう……各少々
薄力粉……適量
卵……2個
パン粉……カップ3
揚げ油……800g(0.9L)
レモン(くし形に切ったもの)……4個
パセリ……適量

[タルタルソース]
マヨネーズ……カップ1
ゆで卵……1個
玉ねぎ……1/4個
きゅうりのピクルス……1本
パセリ(みじん切り)……小さじ1
レモン汁……1/2個分
塩(塩もみ用)……少々

作り方

〔タルタルソースを作る〕
①玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ふきんに包み、水洗いしてきつくしぼる。
②ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切りにする。
③ボールに①と②とパセリ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、レモンをしぼって味を整える。

〔揚げ物の下ごしらえをする〕
●大正えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数ヵ所浅い切り目を入れる。

〔調理をする〕
①具材に塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
②付属の天ぷらなべに油を入れて、「揚げ物」キーを押して、温度を設定する。(※左ページ参照)
③設定温度になったら揚げる。

グリル〔自動〕

⚠注意

使用中は本体から離れない
調理物が発火して火災の原因。

離れない

必要以上に加熱しない
加熱しすぎると発火の原因。

調理物が発煙・発火した場合はすぐに電源スイッチを切り、次の手順で消火する
①電源スイッチを切る
②吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このときグリル扉の周囲から煙が出ます。

グリル受け皿に水は入れない
グリル庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因。

禁止

使用後は必ずお手入れする

グリル受け皿やグリルあみ等についた油分は残さず洗い落とす

続けて焼くときは、グリル受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く

グリル受け皿等に調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因。

■自動調理メニューと焼き時間のめやす

自動調理メニュー	魚の種類 ※□は、各自動調理メニューの基準となる魚です。	焼き時間のめやす				
		調理例	一尾（切）あたり	焼き色	数量	時間
姿焼	生魚 [さんま] あじ いわし	さんま あじ	約160g 約120g	中 中	5尾 3尾	約18分 約18分
切身	切身 [さけ] さば ぶり	さけ	約80g	中	4切	約15分
	干物 [あじの開き] さんまの開き かれいの一夜干し	あじの開き	約100g	中	2枚	約13分
小魚	[ししゃも] めざし	ししゃも	約20g	中	10尾	約15分
つけ焼	つけ焼き [ぶり] 西京漬け さわら さば	ぶりのつけ焼き	約75g	中	4切	約15分
	みそ漬け まぐろ	さわらの西京漬け	約75g	中	4切	約15分

■自動調理メニューの焼き色について

食材の状態（季節・鮮度・脂ののりなど）で、焼け具合が変わります。

焼き色がつきにくいもの

- ●水分の多い魚
- ●皮が銀色っぽく、光沢があるもの
  （熱を反射しやすいので焼き色がつきにくい）

焼き色がつきやすいもの

- ●脂ののりがよいもの
- ●塩焼き・一塩ものは、塩分濃度が高いもの
- ●つけ焼きで、つける時間が長いもの・味の濃いもの

小さめの魚を焼くとき

- ●尾などうすい部分が焦げやすい

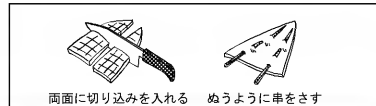
一尾（枚・切）など少量を焼くとき

- ●焦げやすくなるので、焼き加減（焼き色）調節で「うすめ」に設定してください。（焼き加減（焼き色）調節→P. 23）

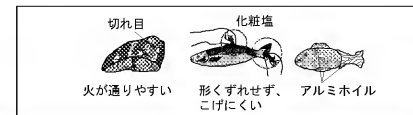
焼き色がうすいときは
手動で追加焼きしてください。

焼くときのコツ

■自動調理で上手に焼き上げるために、
●冷凍の魚を焼くときは、完全に解凍してから焼く。
●種類の違う魚をいっしょに焼かない。
■厚みのあるものは、厚さ4cm以下にしてください。
グリルあみからはみ出るものは半分に切ってください。
■焼くと反り返るものは切れ目を入れたり、
串を通してヒーターに触れないようにしてください。

両面に切り込みを入れる　ぬうように串をさす

■塩焼きは焼く20～30分前に塩をふっておく。
（川魚は焼く直前に塩をふる）

〔見ばえよく焼くには〕
●尾・ヒレに塩をまぶす（化粧塩）。またはアルミホイルを巻く。

火が通りやすい　形くずれせず、こげにくい　アルミホイル

お願い

つけ焼きは、たれをよく切ってからグリルあみにのせる。
（ヒーターにたれがつくと、たれの塩分によりヒーターの寿命を縮める原因。）

お知らせ

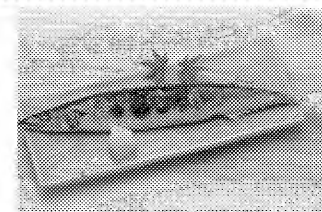
グリル調理後、庫内に長時間調理物を放置すると、庫内のにおいが調理物に移ることがあります。

さんまの塩焼き

材料（4人分）
さんま……4尾
塩……少々
大根おろし、かぼす……各適宜

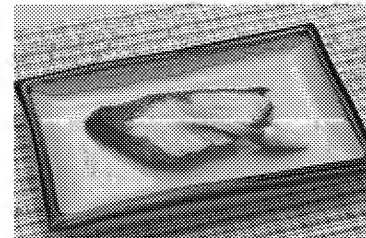
アルミホイルをしくとお手入れが簡単です。

作り方

①さんまはきれいに洗って水気をとり、塩をふる。
②グリル受け皿にアルミホイルをしく。
（アルミホイルのセットのしかた→P.22「準備」）
③グリルあみに、さんまの頭を左、腹を手前にして並べ、「自動」キーを押して「姿焼き」を選び焼く。
※焼き不足の場合は手動で追加焼きする。

ぶりのつけ焼き

材料（4人分）
ぶり切り身（75g）……4切れ
(A)
しょうゆ……大さじ4
酒……大さじ1
みりん……大さじ3
砂糖……大さじ2
しょうが（うす切りにする）…3～4枚

〔筆しょうがの甘酢漬け〕
筆しょうが……4本
酢……大さじ3
砂糖……小さじ2
塩……少々

アルミホイルをしくとお手入れが簡単です。

作り方

〔筆しょうがの甘酢漬けをつくる〕
①筆しょうがは根の部分の形を整えて、くきの部分を8cm程度に切る。
②ボールに酢、砂糖、塩を入れて甘酢を作る。
③なべに水カップ2を入れて沸かし、筆しょうがをさっとゆでて、②の甘酢に約30分つけておく。

〔ぶりのつけ焼きをつくる〕
①ぶりの切身は厚みのあるものを用意する。
②ボールに（A）を合わせて、ぶりを30分間つけておく。
③グリル受け皿にアルミホイルをしく。
（アルミホイルのセットのしかた　→P.22「準備」）
④ぶりを並べ、「自動」キーを押して「つけ焼き」を選び焼く。
※焼き不足の場合は手動で追加焼きする。

グリル〔手動〕

タイマー ……タイマーを使うと便利！ 使い方P26.27

■グリル火力のめやす

メニュー	火力のめやす			ポイント
	弱	中	強	
	上ヒーター 500W 下ヒーター 330W	上ヒーター 750W 下ヒーター 400W	上ヒーター 900W 下ヒーター 800W	
ピザ			●	調理中、ときどき器や調理物を回すと、焼きむらが少なく上手に焼けます。
ほうれん草のキッシュ		●		
ミートローフ		●		
チキンマカロニグラタン		●		
スウィートポテト		●		
ジャンボ・アップル・マフィン	●			

■グリル庫内の大きさ

幅30cm×奥行24cm×高さ5.5cm

まで入ります。

キッシュ皿なら直径26cmまで入ります。

ピ　ザ〈パイ皿で簡単！〉

材料（直径23cmのパイ皿1枚分）

- (A)
  - 強力粉……120g
  - ドライイースト……小さじ1弱（予備発酵のいらないもの）
  - バター……10g
  - 砂糖……小さじ1
  - 塩……小さじ1/4
  - ぬるま湯（40℃）……70mL
- 玉ねぎ（うす切り）……1/4個
- ピーマン（輪切り）……1/2個
- マッシュルーム（スライス）……小1/2缶
- ベーコン（1ｃｍ幅に切る）……2枚
- サラミソーセージ（うす切りにしたもの）……8枚
- オリーブ（スライス）……2個分
- ナチュラルチーズ……70g
- ピザソース（市販品）……大さじ3
- バター（パイ皿にぬる）・バター（ボールにぬる）……各適宜

作り方

〔生地を作る〕

①ボールに（A）を入れてよくこねる。

②生地をひとまとめにし、ボールからはがれるようになったら、こねやすいようにまな板などの上に移し約20分こねる。（表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようになったらでき上がり。）
生地を丸くまとめる。

③バターをうすくぬったボールに生地を入れ、ラップをかけて約１時間おいて発酵させる。（生地が２～2.5倍にふくらむ。）

パイ皿のかわりにグリルあみの上にアルミホイルをしいてもよい。

④発酵した生地をかるく押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

〔具をのせて焼く〕

⑤パイ皿にバターをぬり、パイ皿にそって生地を丸く伸ばす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズをちらす。

⑥グリルあみに⑤のピザをパイ皿ごとのせ、「グリル」「手動」の火力「強」で７～８分焼く。タイマー

ほうれん草のキッシュ〈キッシュ皿で簡単！〉

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

- クラッカー……100g
- バター……30g
- 卵……1個
- (A)
  - 卵……3個
  - 牛乳……200mL
  - 生クリーム……100mL
  - ナツメグ・塩・こしょう……各少々
- モッツァレラチーズ……100g
- ベーコン（1cm幅に切る）……4枚
- ほうれん草（ゆでて、食べやすい大きさに切る）……1束（150g）
- こしょう……少々
- バター（型にぬる）……適宜

作り方

①ボールにクラッカーを入れて細かくつぶし、バターと卵を加えて手でもむように混ぜる。
これを、バターをぬったキッシュ皿の底にしきつめ、押し付けて固定する。

②別のボールに（A）を合わせ、よくまぜる。

③火力「6」でフライパンを約30秒温めたら、ベーコンを炒め、ほうれん草を加えてかるくこしょうをふる。

④①で用意したキッシュ皿に、③を入れ、②の卵汁を加えたらチーズを散らし、「グリル」「手動」の火力「中」（中央）で10～14分焼く。タイマー

※ときどきキッシュ皿を回してください。

ミートローフ〈卵豆腐型で簡単！〉

材料（4人分）

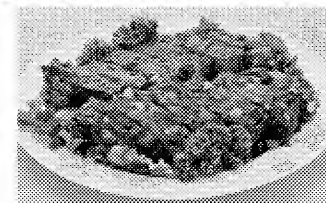
- 合びき肉……300g
- 玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個
- (A)
  - パン粉……カップ1
  - 卵……1個
  - ミックスベジタブル……カップ1/2
  - レーズン（細かくきざむ）……大さじ1
  - ケチャップ……大さじ2
  - ナツメグ……少々
  - 塩……小さじ1
  - こしょう……少々
- サラダ油・サラダ油（型にぬる）……各適量

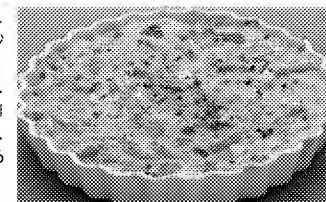
お好みの付け合わせを用意しておく。

作り方

①フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。

②ボールに合びき肉と①と（A）を入れてよくねる。にぎっても割れないようなら、ひとまとめにする。

③卵豆腐型にうすくサラダ油をぬり、②を入れ表面をたいらにし、中央部分を少しくぼませる。「グリル」「手動」の火力「中」（中央）で18～20分焼く。タイマー

卵豆腐型のかわりにアルミホイルで型をつくってもよい。

チキンマカロニグラタン〈キッシュ皿で簡単！〉

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

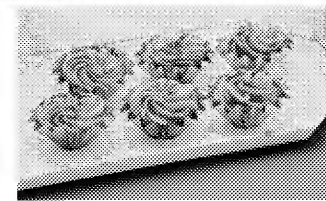
- マカロニ（ゆでて油をからめる）……100g
- バター・薄力粉……各50g
- 玉ねぎ（うす切りにする）……中1個
- にんにく（みじん切りにする）……1片
- 牛乳……カップ1.5
- ローリエ……1枚
- 鶏がらスープ……カップ1
- 鶏肉（一口大に切る）……100g
- マッシュルーム（スライス）……小1缶
- 塩・こしょう……各少々
- パン粉・粉チーズ……各大さじ2
- バター（型にぬる）……適量
- パセリ（みじん切りにする）……適宜

作り方

①なべに、にんにく、玉ねぎ、バター、鶏肉、マッシュルームを入れて火力「6」で炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。

②①に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よく混ぜる。ローリエを加え火力「3」でかき混ぜながら約10分煮こみ、塩、こしょうで味を整えたら、マカロニとあえる。

③キッシュ皿にバターをぬり、②を入れる。パン粉、粉チーズをふり、「グリル」「手動」の火力「中」（中央）で10分焼く。タイマー
焼きあがったらパセリをふる。

スウィートポテト〈アルミカップで簡単！〉

材料（約12個分）

- さつまいも（皮をむいたもの）……500g
- (A)
  - バター（溶かす）……30g
  - 牛乳・生クリーム……各大さじ5
  - 砂糖……60g
- バニラエッセンス……少々

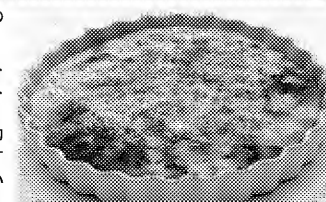
作り方

①さつまいもは厚めに皮をむき、3cmの輪切りにしてゆでて、あたたかいうちに水気を切って裏ごしする。

②①と（A）を合わせて、なめらかになるまでねる。

③②をしぼり袋に入れて、アルミ型にしぼり出す。

④「グリル」「手動」の火力「中」（中央）で10分焼く。タイマー

ジャンボ・アップル・マフィン〈キッシュ皿で簡単！〉

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

- 卵……1個
- 牛乳……100mL
- ホットケーキミックス……200g
- りんご……1個
- シナモン・シュガーパウダー……各少々
- バター（溶かす）……50g
- 砂糖……60g
- バター（型にぬる）・薄力粉（型にふる）……適量

作り方

①りんごは皮をむき、芯を抜いて1cmの角切りにする。

②ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、ホットケーキミックス、溶かしバター、りんごを加えてさっくりと合わせる。

③キッシュ皿にうすくバターをぬり、薄力粉をかるくふる。（型から取り出しやすくするため。）生地を入れて表面をたいらにする。

④「グリル」「手動」の火力「弱」で18～25分焼く。タイマー
焼きあがったら、シナモン、シュガーパウダーをふる。

※タイマーをセットしないと、加熱を始めてから20分で切り忘れ防止機能がはたらいて自動的に停止します。